الجنس

أزواج و زوجات و أمور أخرى

هذا الكتاب

عن الناس
وللناس،للأزواج
والزوجات،المخطوبين
والمخطوبات،والذين
يريدون التعلم
والتعرف على أدق
المشكلات المحيطة
بالموضوع.كتاب غير
خادش للحياء وغير
صادم عن الجنس،
تركيبة خفيفة الدم،
رشيق الأسلوب،تتعامل
مع المكتوم الذى
لايقال فتفصح عنه،
وتتناول المستور
فتكشفه و تنوره،من
أجل صحة نفسية
جنسية أفضل،يأخذك
عقلاً وقلباً فى رحلة
يكون لك فيها دليلاً
ونبراساً



رؤية طبية معاصرة

للدكتور / خليل فاضل




منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net



الجنس

أزواج وزوجات وأمور أخرى

منشورات خليل فاضل © ٢٠٠٩

المؤلف: الدكتور خليل فاضل
زميل الكلية الملكية للطب النفسي .لندن
زميل الأكاديمية الأمريكية للسيكوسوماتيك
٣٥ عمارات العبور .صلاح سالم .القاهرة ١١٣٧١
ت:٢٤٠٢٣٣٦٦ .تليفاكس: ٢٢٦٠٤٠٠٩ القاهرة
محمول العيادة:٠١٦٥٥٣٤٣٢٤
www.azwagbook.com
www.drfadel.net
www.fadelradio.com
kmfadel@gmail.com

فاضل. خليل محمد **الجنس .. أزواج وزوجات وأمور أخرى**
٣١٨ صفحة ١٤×٢٠ سم
الطبعة الأولى.٢٠٠٩
رقم الإيداع ٢٠٠٩/١٣٥٢٩
الترقيم الدولي (تدمك): ISBN:٢٤٠-٣٨٠-٩٧٧-x

تصميم ورسم الغلاف ولوحات الفصول الملونة: **الفنان أحمد سعد**
التنسيق والإخراج: **الفنان بيشوي ماهر**
الاسكتشات الداخلية الأبيض والأسود: **الفنانة دينا فاضل**
الأشكال وجرافيك الرسوم التوضيحية: **المهندس محمد عزيز**
الرسوم الإيضاحية: **مصادر مختلفة عبر الإنترنت**

الجنس

أزواج وزوجات وأمور أخرى



رؤية طبية معاصرة

للدكتور خليل فاضل

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا»

القرآن الكريم (الحجرات: ٣١)

«لِذلِكَ يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَدًا وَاحِدًا»

الكتاب المقدس (تكوين ٢ : ٤٢)

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»

القرآن الكريم (الروم: ١٢)

ما يقمع .. لا يختفي ..
إنه يعود ليزلزل البدن مرة أخرى ..

"Sex lies at the root of life,
and we can never learn to reverence life
until we know how to understand it.

«إن الجسد العاري هو القناع الصامت الذي يخفي الطبيعة الحقيقية لكل شخص»

مثل هندي

المستعد للشيء يكفيه أضعف أسبابه

ابن سينا



إهــداء

إلى الزوجات والأزواج العرب المختبئين والمُختبئات

خلف ستائر بيوت مضطربة

وغُلالات أسِّرة مهجورة ..

فراشها ثلجي وهواءها بارد.

من أجل شعاع شمس يبدد أي وكل عتمة داخل النفس والجسد والروح .. شعَاع شمس يدخل إلى غرف النوم الصامتة يُنبهها ويوقظها،

يُدفئها من منطلق أن الصحة النفسية تبدأ من الفراش

د. خليل فاضل



تصدير

(الجسد عقل عظيم)   «جيل دولوز»

(١)

الفلسفة Philo-sophie هي (محبة الحكمة)، حُبٌ وعشق وصداقة-Philo، للحكمة - Sophie.

هذا النزوع العشقي للحكمة، هو الذي يدفعنا للتفكير في المعشوق والحبيب وشريك العمر، ليتحقق كمال الحكمة.

ومحبة الحكمة، تقوم علي المودة والحوارمع «الآخر» واحترامه في اختلافه، لا أن نقرر ما هو الحق والصواب له أو نتحدث نيابة عنه.

جوهر «خطاب المحبة» . Philia إذن، هو تبادل الكلام . الحوار (العتاب أيضًا).

فالفلسفة هي أن نفكر معا، وأن نتحاور مع «الآخر»، سواء كان حبيبًا أو صديقًا أو زوج، في اطار هذه المحبة .Philia .

و «الآخر» هو أهم اكتشاف عرفه الإنسان، وهو وسيط الخروج من الذات وطريق العودة إليها، ومجالًا لاكتشاف النقص فيها وطريق امتلائها في نفس الوقت، وحسب «جاك لاكان» : «فإن الآخر هو البؤرة التي تتشكل داخلها «الأنا» الذي يخاطب الآخر الذي يستمع».

ويبدو أن الجذر اللغوي لكلمة «يقول» say - و «يرى» see - في اللغة الإنجليزية واحد. والحال نفسه في معظم اللغات الأجنبية، وكأن الحوار (الكلام) بين الأنا والآخر يقترن دائما (بالنور) . وكلمة « نورني»، هي إحدي لوازم الكلام في برّ مصر، حين يريد شخص ما أن يعرف ما خفي عنه، أو يسترشد برأي أو حكمة أو نصيحة، وحين يصيب الإنسان الهدف، يقال له «الله ينور عليك».

واللافت للنظر أنه رغم امتلاك الإنسان لحاسة البصر، فهو بحاجة إلي النور (أولًا) كي يبصر جيدًا، ففي الظلام يتساوي الجميع .. من يمتلك حاسة البصر ومن يفتقدها على السواء، ومن هنا جاء المثل الشعبي البسيط والعميق (النهار له عينين)، وأيضًا جاء ارتباط «النور» و»التنوير» بالثقافة والعلم.

هذا الكتاب الجديد في بابه ومنهجه ومضمونه، يحمل أكثر من مصباح كاشف، يسلّط الضوء على المسكوت عنه والمقموع واللا مفكر فيه، في ثقافتنا ولاشعورنا وممارستنا. يصحبنا في رحلة

ممتعة داخل أنفسنا، صادمة أحيانًا لكنها صادقة غالبًا لأنها تخترق العصب العاري والتابو الأكبر في حياتنا، فضلا عن «المستحيل التفكير فيه» في ثقافتنا.

ومن المفارقات في ثقافتنا، أننا مازلنا نخلط بين الجسد والجنس، لا نخاف الخطأ بقدرما نخشي افتضاح أمره، ناهيك عن أننا حصرنا «الشرف» بين ساقي المرأة فقط، لتصبح هذه القيمة الأخلاقية العليا، خارجة عن الرجل لا يمتلكها أو يتحكم فيها، ويصبح بالتالي قتل المرأة من أجل الشرف، ليس (جريمة) وإنما رفعًا لعار الرجل والعائلة والقبيلة !

(٢)

الإعلام اليوم، من قنوات فضائية وانترنت واتصالات عبر الأقمار الصناعية، أحضر العالم كله أمام مرمى ومشهد الجميع، وحفز الأفراد والشعوب علي مقارنة أوضاعهم وأحوالهم بأوضاع وأحوال الآخرين باستمرار، وهو ما فتح الباب أمام الإنسان ليحلم أحلامًا تفوق قدراته، ويحبط إحباطا يفوق احتماله. وأصبحت المسافة بين الخيال والواقع، بين الرغبة وقلة الحيلة، هي مصدر المشاكل والأمراض الجديدة في المجتمع.

علي سبيل المثال، فقد عمم الإعلام، من خلال الإعلانات والفيديو كليب وبرامج المنوعات والأفلام، صورة معينة للأجسام وللجنس كفكرة طبيعية، وهو ما ولد رغبة جامحة في المحاكاة، وهي إحدى آليات الانسان الأساسية للتغلب علي النقص والقصور،

وردم الهوة بين ما هو كائن وما ينبغي أن يكون. إن ابتكار صور معينة للأجسام، والإلحاح علي هذه الصور الهوليودية، فضلًا عن الممارسات الجنسية غير المألوفة، جعل البعض . رجالًا ونساءًا، صغارًا وكبارًا . ينتقل علي الدوام من إحباط إلى إحباط.

في كل الأحوال، أصبح «الجسد» هو محور اهتمام الجميع، دون أن نفهم لغة هذا الجسد أونتعلم أبجدياته ونحوه وصرفه، فضلًا عن قوانينه ومنطقه. والواقع أنه لا وجود للجسد خارج اللغة التي تعبر عنه، والتي يعبر هو من خلالها وعبرها، فالجسد يسكن اللغة.

وحسب علوم النفس واللغة والاتصال ... فإن هناك أربع شفرات للتواصل الإنساني بشكل عام (والملاغية والمناغشة بين الرجل والمراة بصفة خاصة)، الكلام والصوت (السمع)، الجسد والوجه (البصر). فأنت لا تقنعني بما تقول فقط من كلمات، وإنما بصوتك ووجهك وجسدك ككل.

لا تخرج الكلمات فقط من فم الانسان، وانما من كل جسده ومسامه، و«البنت المصرية تتكلم بالعين والحاجب» حسب اللغة الدارجة، ناهيك عن أن ما يقوله الفم ليس بالضرورة هو ما يقوله الجسد. فالإنسان لا يمكنه أن يختبئ خلف جسده، وإن كان بإمكانه أن يتوارى خلف كلامه، والتعبير المصري الذكي: (عيني في عينك) له علاقة بالجسد مباشرة، والمباشرة ربما كانت، علي صلة «بالبشرة» في اللغة العربية.

وإذا كان الجسد يسكن اللغة، ووجوده مرهون بها، فإننا لا

يمكن أن نتحدث عنه إلا في إطار مرجعية معينة، أي داخل ثقافة ما. والجسد في الفلسفة الغربية المعاصرة، يختلف عن مفهومنا الشرقي الضيق له. فالجسد هو»عقل عظيم». أو قل أن العقل ليس سوى وسيلة للجسد، كما يقول «جيل دولوز». فالجسد يفكر، وكل الأعضاء تساهم في التفكير وفي الإحساس، وفي الإرادة.

ثمة إذن طريقة للفهم خاصة جدًا، هي تلك الطريقة التي تتمثل بجسد المرء، وهناك أكوام من الأشياء لا نفهمها الا بأجسادنا، خارج دائرة الوعي، ودون أن نستطيع صوغ فهمنا في كلمات، كما يشير «بيير بورديو».

وإذا كان الجسد سليمًا متصالحًا مع الحياة، فإن «العقل» يعمل في اتجاه طبيعي ويكون إنتاج العقل مطابقًا لأهداف الحياة، والعكس بالعكس. إن الثقافة الحقيقية هي التي تخضع للحياة، وتخدم الجسد، أما ما يسمىً بثقافة التعتيم علي الجسد، فهي فاسدة وخادعة لأنها تتنكر لقانون الحياة، للجسد ومتطلباته، وهى السبب المباشر في العديد من الجراح والشروخ والمشاكل بين الأزواج والزوجات اليوم، وهنا بالتحديد تكمن أهمية هذا الكتاب، وتظهر عبقرية الدكتور خليل فاضل وخبرته.

فلنقرأ معا هذا الكتاب، ونتصالح مع الحياة والمستقبل.

د.عصام عبدالله

مصر الجديدة – الأول من نوفمبر ٢٠٠٩



مقدمة

هذا كتاب عن الأزواج والزوجات وأمور أخرى ..

أهمها الجنس، التواصل، الحميمية، توتر واضطراب العلاقة، أشكالها المرضية، كيفية الحل والعلاج، البعد النفسي والاجتماعي والإنساني والبيولوجي لكل من الزوجين، مركزين على الجنس بينهما في محاولة لرأب الصدع، مستشهدين بحالات حقيقية عادية من الحياة بكل تفاصيلها من أجل الإفادة والاستفادة.

فصول الكتاب تكاد تكون مكملة لبعضها، مكتملة مع أجزائها، تسد نقصًا شديدًا في المكتبة العربية،

التي تحتاج إلى رصد وتحليل وتفكيك وتوعية، وفهم وعلاج.

- يتناول أمور بالغة الدقة والحساسية
- ما يخص الرجل بمفرده وما يخص المرأة بمفردها،

- ثم ما يخصهما معًا في العلاقة الزوجية.
- يهدف الكتاب إلى نشر ثقافة جنسية رفيعة هادفة
- تأمل في المساهمة في خفض نسب الطلاق
- التي ترتفع كل ست دقائق
- ومن أجل إدخال بعض السعادة الحقيقية
- إلى عش الزوجية الذي لا يحتاج إلى مال وجمال
- وجاه بقدرما يحتاج إلى رأي ومؤانسة وإمتاع ودفء.

د. خليل فاضل
القاهرة في ٢٢/١٠/٢٠٠٩

البَابُ الأَوَّلُ

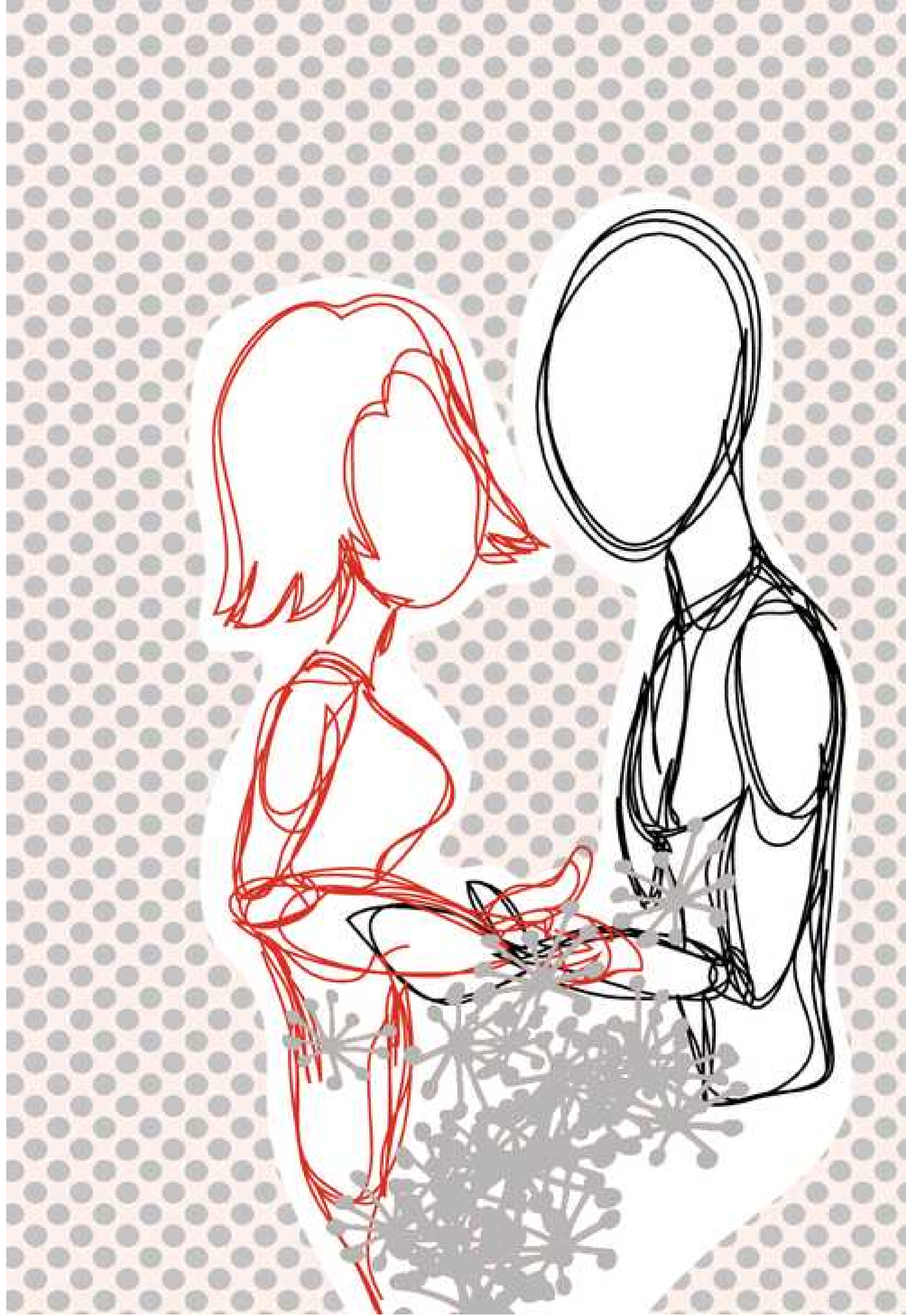
الرجل والمرأة





١

ممارسة الحب بين الزوجين ..
دليلك لتجربة جنسية لطيفة





سنستثنى ليلة الدخلة من الموضوع، لأنها تأتى بعد مجهود الفرح والبوفيه ودوشة الغناء وتوقعات الأهل والخلان وتدخلاتهم، ورهبة الموقف بين اثنين نفترض أنهما لا يعرفا بعضهما جنسيًا ولم يتعرفا على مدى وطبيعة اللقاء الجسدى بينهما.

إذن عندما نتكلم عن اللقاء الجنسى بين زوجين نفترض أن هناك نوعًا ما من الكيمياء التوافقية والرغبة فى أن يلتقى كل منهما بالآخر، لكن نسبة هذه (الكيمياء) وهذا التآلف هى التى تحدد درجة الإثارة، الاستجابة، الأداء أحيانًا .. وفوق كل ده طبعًا الاستمتاع ودرجته، لكن من الممكن وحسب مصادرنا الزوجية الاستثمار فى تلك (الكيميا) بين الزوجين، والارتفاع بنسبتها.

قبل اللقاء تحدث مجموعة من العمليات النفسية والجسدية والذهنية، الهرمونية .. تعدّ الساحة والفراش للقاء يتمنى كل من الزوجين أن يكون (سخيًا) وليس مجرد (أداء واجب أو (إرضاء) أو (إنجز ياعم وخلّص) أو (ياللا يا ستى عشان عندى

شغل أو رايح القهوة أو هافتح اللاب توب بتاعى وأقفل الإنترلوب الجنسى فى دماغى).

من المتعارف عليه علميًا وشعبيًا أن نجاح اللقاء الجنسى بين الزوجين يتم (بإيلاج الذكر للأنثى، بدخوله إليها دون مشاكل، مشاكل بمعنى إذا تم ذلك فى نصف دقيقة أو أجهض فى النصف حتى لو استمر كثيرًا، أو سبب ألمًا عضويًا أو نفسيًا).

تغيرات شاملة تشمل كل الأجهزة التناسلية وأهمها (الدماغ).. تغيرات تشمل شكل ووظيفة الأعضاء التناسلية: القضيب، الحلمتين، البظر، المهبل، وكذلك الجهاز العصبى والهرمونى والعضلات، وقد يستحيل الجماع بين زوجين (بيمثلوا)، غير مستثارين جنسيًا (يعنى هو مرتخى وهى ناشفة)، نعم لأن اللقاء الجنسى بين الذكر والأنثى عملية فسيولوجية عاطفية انسانية تختلف عن الأكل والشرب والنوم .. قبل الحكاية ما تبتدى الجسم بيتكيف وبيتغير كيميائيًا ويستعد لنشاط مكثف.

تحتقن الأوعية، الدموية لأن القلب يضخ الدم ضخًا فى أوعيته، (وإذا لم يتم ذلك لا يحدث انتصاب وعشان كده الأدوية المنشطة مثل الفياجرا بتساعد القلب على ضخ الدم إلى المنطقة التناسلية، وعشان كده بتفشل لما المخ ميكونش راغب، وفيه فصل بين الجهازين العصبى والتناسلى) .. وكذلك الست اللى ما بترغبش جوزها أو لم يلاطفها كفاية قبل اللقاء لا تبللها الإفرازات فتكون

جافة المهبل مما يشكل صعوبة فى الإيلاج إن لم يكن استحالة.

عبر العصور التصقتْ صفاتٌ ومميّزاتٌ بالمرأة من جهة، وبالرجل من جهةٍ أخرى، وشكّلت الصورةَ التي يرى كلُ واحدٍ منّا نفسَه والآخرَ من خلالها. وحين قسّم المجتمعُ البطريركيُ المواصفات، فإنه قسّمها بشكلٍ ثنائيّ قاطعٍ وفقًا للمعادلة التالية: إذا كان الذكرُ هو القويّ، فالأنثى هي الضعيفة؛ وإذا كان هو صاحبَ القراروالرأيِ الصائب، فهي المتقلّبةُ المزاج؛ وإذا كان هو العقلانيّ، فهي العاطفية؛ وإذا كان هو المُعيلَ، فهي التي تتمّ إعالتُها. والمعجم الوسيط يعلن أنّ "الأنثى هي خلافُ الذكَرمن كلّ شيء."

كارلا سرحان. موقع الأوان

الاستجابة للجنس عند الذكر والأنثى تمر بأربعة مراحل

- الإثارة والهياج: البداية التى تحسم كل شىء Arousal
- قمة الإثارة والهياج الجنسى Plateau (أفضل المراحل لممارسة الحب والعطاء الجنسى الجميل المتحقق السخي والرائع).
- قمة النشوة، الذروة، الرعشة أو التوتر الشديد CLimax

■ الارتواء، الاسترخاء، ما بعد اللقاء، ما بعد الوهج الخاطف ذهنيًا وجسديًا. أو الاحساس بالمرارة Recovery

> من أشهر أجزاء الجسم المثيرة للرغبة الجنسية الإبط، ويتعامل الإنسان مع رائحة الإبط بشكل شعوري ولا شعوري، فشعورياً هناك بوح معلن بالإثارة من الإبط، وهناك رجال يطلبون من المرأة عدم الاستحمام فترة للحصول على شمة مثيرة من عرق الإبط
>
> د. فوزية الدريع. الرائحة والجنس
> منشورات الجمل ط ١ (٢٠٠٨)

الإثارة (البداية التى تحسم كل شىء)

فى المراحل الأولى لعملية ممارسة الحب يستطيع الإنسان أن يرى بوضوح كل الاختلافات بين الذكر والأنثى لدى استثارتهما. طرق مختلفة، أساليب شتى. الرجالة تُستثار بالعين (لازم يشوف) ريقه يجرى، تلتهب أعصابه، ينتفض وتلغى المسافة بين عينيه وعضوه التناسلى .. (هذه العيون ترى وهذا العضو تقوم قائمته وتستبد به الرغبة وتتمكن) .. رجاله كتير بتحب قوى تشوف جسم ستاتها وهى بتقلع قدامها، وهى عريانة وبعديها بثواني تبدأ مرحلة الإثارة، الرجالة بشكل عام (إلا إذا كانوا مشغولين، أو عندهم مشكلة

ضخمة، أو بيفضلوا أي حاجة تانية غير الستات زي الفلوس، الخمر، ربما نفس الجنس، أو حتى العادة السرية)، يُستثارون لكل شيء، وكذا مرة فى اليوم.

ما الذى يهيج: اللى تشوفه العين واللى ما تشوفوش كمان.. (العطر الفواح، ريحة الجسم .. طريق مشية الست، نغشتها، دلعها،تمايلها، تقصيعتها.. وحتى صورة أو لبس لانجيرى.. ساعات الستات بتعبر عن انزعاجها من قدرة الراجل على الاستثارة السريعة، وطبعًا الست مش بتتضايق بس، دى بتغير لما تشوف راجلها بيهيج على أي حاجة وعلى كل حاجة حتى معاها.

تحكى إحدى الزوجات عن زوجها الذى لا (يعتقها) ... يمشى وراها فى المطبخ والصالة والحمام والسرير طبعًا (ما بيدينش فرصة أطلب أو اشتاق أو أعوز .. خلاص زهقت، مبقتش أحب الموضوع ده .. كتم عندى الرغبة، أصبح الأمر لدىّ كابوسًا) .. هو من ناحيته (فاضى يستغرب رد فعلها ويرد بسخرية (ستات كتير يا هانم بتحسدك على وضعك ده، ويتمنوا أزواجهن يبقوا كده).

والأمر معكوس، (يعني لما الست تبقى شبقة ومهووسة بالجنس لدرجة أنها تقلب الدنيا وتشقلبها فى اليوم اللى جوزها ماينامش فيه معاها).

من المهم أن نوضح إن فيه فرق بين الرجل الزائد الطاقة الجنسية، اللى الرغبة عنده عارمة، والراجل اللى ماشى على حلّ

شعره وما بيسيبش ست إلاّ وبيحاول يوقعها فى شباكه، كنوع من الوسواس، أو لزيادة الثقة بنفسه، وربما لإرضاء غروره.

الإثارة بتحصل للراجل بسرعة ودون أي مشاكل فى الحالات الطبيعية، (وساعات بتحصل بشكل تلقائى، وتبقى مسألة محرجة تظهر أكتر إذا كان الراجل لابس بنطلون ضيق أو جلابية ماسكة .. فى مكان عمل أو عند ضيوف أو قدام الجيران أو حتى فى الأسانسير...).

ساعات الستات بتلاقى صعوبة فى فهم هذا الأمر، لأنهن يثرن بطريقة مختلفة خالص:

تُثار الست بطريقة مركبة إرادية ولا تعتمد على الاستثارة بالمشاهدة .. على سبيل المثال لا الحصر الست اللى بتشوف صورة راجل شبه عريان بتضحك، بتعتبر الأمر فكاهى، الست العادية تُستثار بما تُستثار به، فالأمر يعتمد عليها، على تكوينها، تركيبتها، إحساسها، مزاجها، طريقة تفكيرها، وعلى حبها وعشقها للراجل ده دون غيره من الرجال على وجه الأرض.

الست تهمها المشاعر، الاهتمام، الانتباه لها وإليها، الحنان، الرقة، الحساسية (اللطافة واللذاذة) ... يعنى كل هذا إن مفيش طريقة أو (تكنيك) معين يستخدمه الرجل لإثارة المرأة.

تنظر المرأة فى عيني رجلها وتدرك كل الأشياء، فتدركها الأشياء، ترتمى فى حضنه فيحس بالدفء والأمان وتتطور معها الرغبة فى الالتصاق به أكثر، تقبله ويقبلها، يلمسها، يضغط عليها فتنمو إثارتها الجنسية لتتمنى التوحد معه جسديًا، وكما يقول المطرب الغربي الشهير براين آدامز.

To really love a woman
To understand her - you gotta know it deep inside
Hear every thought - see every dream
N' give her wings - when she wants to fly

لكي تحب امرأة حقيقة لابد وإن تفهمها وتعرفها في العمق،
تسمع منها كل فكرة، وترى كل حلم، وتعطها أجنحة حينما تريد الطيران..
وعندما تجد نفسك راقدًا بلا مقاومة بين ذراعيها،
تعرف فعلًا أنك تحبها كامرأة، وإذا أحببتها، أخبرها أنها فعلًا مرغوبة،
وأنها الوحيدة، التي ستظل معك للأبد؛ فهل حقًا أحببت امرأة إلى هذا الحدّ؟؟
أعطها الثقة، ضمها إليك بشدّة، ولسوف تكون هناك ترعاك دائمًا

اللمسة الحنون، الربتة على الظهر والكتفين تشابك الأيدى،

يكون عند المرأة أقوى وأفضل من رجل مفتول العضلات شديد الوسامة والأناقة (هتعمل به إيه إذا كان كذلك ولا يحس ملاطفتها ومعاملتها والتحدث إليها بهمس مجنون).

تنتبه المرأة نفسيًا، جنسيًا، وإنسانيًا للرجل الذى يقدرها ويحترمها ويعاملها كبنى آدم، لا كوعاء جنسى وأداة لتفريغ الرغبة، (تقول امرأة لصاحبتها فى النادى .. بالله كيف عليك أنام على ظهرى وأفتح ساق فى الليل لرجل يُهنينى ولا يحترمنى ولا يعبرنى ولا يشاركنى بالنهار؟.

وأخرى قالتها فى رسالة موبايل بالإنجلزية sms يعنى:

No Talk, No Sex, No Love, No Life And Above All No Share Or Care And They Say Congratulations For Being Married !

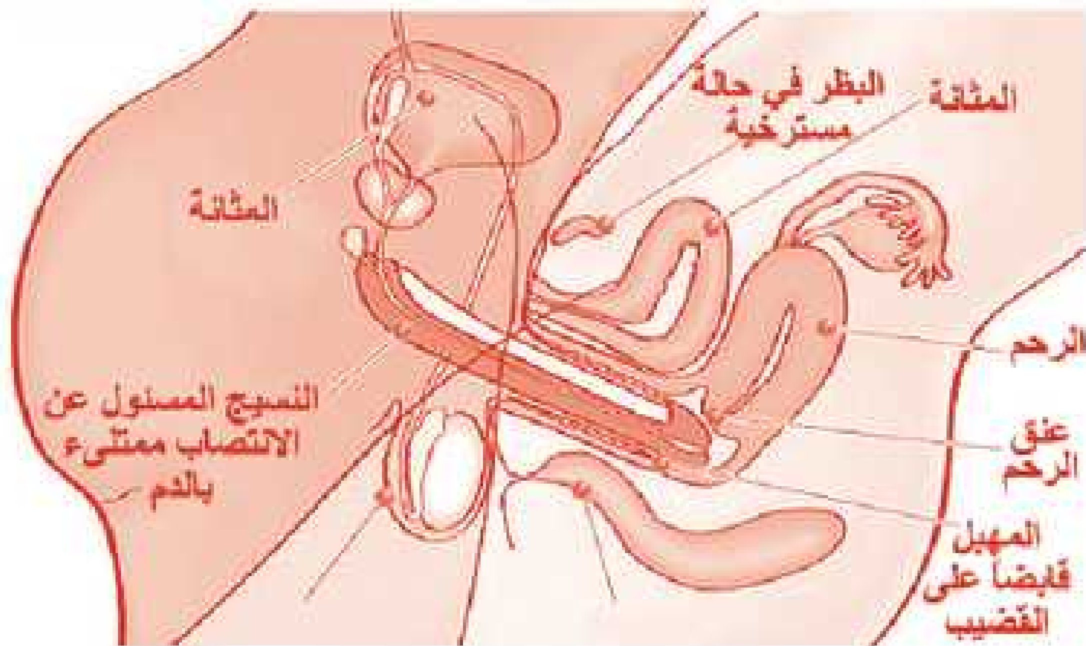
تحتاج المرأة إلى رجل (يهنهنها) يدّلعها، ياخد باله منها يراعيها، وأن تكون (خاصة) له، فى عيونه وفى وجدانه.

من السهل جدًا على الرجل أن يثير امرأته، ويملك أيضًا أن يحبطها ويكتم رغبتها، وذلك بطريقة طلبه للقاء الجنسى، أو بطريقة لمسه لجسدها، حضنه، قبلته، ضمته، كل ذلك وأكثر من ذلك يرسل إشارات تنبه في رقة ورعاية حانية.

العاطفة والرعاية والاهتمام هى مفاتيح الرجل لإثارة زوجية جنسيًا.

وعندما تقتنع الزوجة بأن زوجها يكن لها تلك المشاعر الدافئة، وتلك الإمكانيات الرائعة فى التواصل؛ فإنها ترتمى فى حضنه تلقائيًا، وترتبط به جنسيًا (هناك حالات نادرة تنام فيها المرأة مع زوجها من باب أحسن ما يبص برّه، أو ده حقى ولازم آخده، وهكذا).

الذكر والأنثى في حالة اتحادهما



أما فى حالات العلاقات العاطفية خارج إطار الزواج (فغالبًا ما تجد المرأة حبيبها لا يقاوم، لأنه جدّ مختلف فمعه تجد الاهتمام والحنان وتدفق العواطف، أي كل ما تفتقده في الحالة الزوجية).

ولذلك ففي حالات الخيانة الزوجية، يكون السيناريو الشائع أن ترى المرأة في (الرجل الآخر) طاغي المشاعر لطيف، ذو إحساس جنسى عالي، زائد في طاقته (ليس من باب الاختلاف، أو أن الممنوع مرغوب فقط .. لكن من باب الانجذاب بعنف إلى ذلك المعطاء السخى فى عطائه). وهنا تكمن الخطورة، لأن ما يحدث بعد ذلك فى كثير من الأحوال هو انطفاء الوهج وإنتهاء التجربة) .. كما أن المرأة المحرومة إنسانيًا وعاطفيًا فى زواجها يصوّر لها خيالها رغبات محمومة، فتدخل إلى عالم الفانتازيا، وترى الرجل الذى تتمناه ملبوسًا فى ذلك الذى بدأ يغازلها ويعانقها ويطاردها فى ضحاها وعشاها، كالفارس النبيل ودون جوان العصر، بل كل العصور).

المهم للمرأة هو كيف ترى زوجها؟ وكيف تستقبل توهجه الإنسانى والجنسى، وكيف يمكن أن تعيش هذا الجو الجميل من العاطفة والاهتمام.

إذا (قررت) المرأة (لا شعوريًا) أن تُستثار جنسيًا؛ فإنها ترسل وتستقبل كل ما ينبهها كضغطة على خصرها أو صدرها ومناطق شهوتها الأخرى، وإذا حاول الرجل تنبيه تلك المناطق نفسها لدى امرأة غير مهيئة؛ فإنها لن تستجيب إطلاقًا (بتقفل الباب والشباك بالضبة والمفتاح .. أي أنها تصم الآذان وتغلق العيون)، وعلى العكس كلما تمادى الزوج فى محاولته لإثارة زوجته (الزعلانة) اللى قافلة مشاعرها، «كلما ضايقها وأزعجها وإذا بدأ الجماع؛ فلا بد للمرأة

من تنبيه قوى لجسدها، حتى تنفتح المنطقة التناسلية وتتبلل بما يتيح إيلاجًا سهلًا، وعندما يتم تتحرك عضلات الحوض لتحقق انسجامًا مع زوجها يتراوح ما بين البطء والسرعة، وبعد كل ذلك تأتى المرحلة التالية:

قمة الإثارة الجنسية Plateau
(أفضل مرحلة لممارسة الحب)

تحتاج المرأة إلى تنبيه قوى حتى تصل إلى الذروة، الرعشة، وهي في ذلك عكس الرجل. الإيلاج فى حدّ ذاته كافٍ له. وكثير من الرجال المصابين بالقذف السريع لا يتمكنون من ضبط المسالة؛ فتخرج عن إطارها وتجهض العملية الجنسية وتترك الزوجة غير مشبعة، مشتاقة، تعانى من الإحباط والتوتروالضيق (راجع فصل السرعة فى اللقاء الحميم). يخلق هذا الموقف (الست بتعوز وقت أطول ومجهود أكبر لتحقيق النشوة، والراجل بيعوز وقت أقصر ومجهود أقل).. يمثل الأمر تركيبة صعبة، لأن المرأة فى هياجها تضغط بعضلات المنطقة التناسلية بقوة تكون أكبر من أن يحتمل الرجل؛ فيفقد أي سيطرة له على القذف الذي يتبعه ارتخاء وفقدان للانتصاب، وبالطبع انتهاء مبكر للعملية الجنسية، وهذا اضطراب نفسي جنسي ينتشر بكثرة بين الأزواج.

كذلك فإن الرجل الذى يتمكن من التحكم فى توقيت عملية

القذف قد يبتعد رويدًا عن مرحلة قمة الإثارة؛ فتنحسر الرغبة، ويخف ضخ الدم فى عضوه، فيضعف وتقل صلابته. ولرجال كثيرين يكون الأمر كله تحدى في تحدي.. الرجل يحتاج إلى خبرة وصبر وتمكن ودراية، وغالبًا ما يكون الحل أن يطيل فترة المداعبة والملاطفة، ويعمق إحساسه أكثر (عشان نسهل الموضوع.. الرجل العادى يحتاج إلى ١٠ دقائق فى المتوسط لبلوغ الذروة، والمرأة العادية تحتاج إلى متوسط ١٥ دقيقة، إذن فهناك عجز ٥ دقائق) .. تعويض هذه الدقائق الخمس على سبيل المثال لا الحصر يعنى كما ذكرنا سابقًا، مهارات لا بد أن يكتسبها الرجل ليصل إلى النشوة مع امرأته، لا قبلها ولا بعدها.

الذروة، الهزّة، Climax .... نشوة أو توتر

فى سباق محموم للوصول إلى قمة المتعة، ساعات ما تعمى بصيرة الزوجين عن حقيقة عملية ممارسة الحب كلها، وقد يترك ذلك آثارًا سلبية عليهما، أهمها القلق والتوتر والحسرة، لأنهما يضعان كل المجهود، وكل الوقت فى التركيز على ذلك الأمر، وليس على الاستمتاع باللحظة، بمعنى اكتشاف كل منهما لجسد الآخر، والتمتع به وإقناعه قدر الإمكان لأطول مدة.. (بمعنى أن الراجل والست كمان اللى بيركزوا على الطريقة والكفاءة والأداء وكأنهما فى سباق أو ماراثون: بيفقدوا اللحظات الحلوة التى تكون سحر وعطر،

ويكون أساس المتعة الزوجية الجنسية .. ببساطة لأنهما ليسا فى مباراة، لكنهما داخل لحظة خاصة جدًا الهدف منها الاستمتاع والإمتاع).

المرأة التى تدرك قمة الإثارة تكون قد خطت خطوة واحدة فقط تجاه تحقيق الهزة الـ Orgasm، وعلى فكرة نسوة كثيرون ما بيحبوش يتعبوا نفسهم ولا يجهدوا نفسهم لتحقيق ذروة النشوة، يعني ما بتفرقش معاهم، حصل حصل OK، ما حصلش برضه OK، يكن سعيدات فى كل الأحوال باللقاء الجنسى مع الزوج، ولا يرغبن فى ممارسة الضغط عليهم.

المرأة المالكة لطاقة كبيرة .. امرأة مركبة التكوين تختار التوقيت الذى تصل فيه إلى قمة النشوة orgasm، أما المرأة المتعبة ذات الطاقة المحدودة فتختار ألاّ تبذل مجهودًا فى محاولة الوصول إلى ذلك orgasm بعد شغل وطبيخ وإدارة بيت ودروس العيال وغسيل الهدوم وفض خناقات الأولاد ومنع تدخلات الأهل، ومحاولة الإنخراط فى النميمة، ثم محاولة التوقف عنها مع جاراتها أو صاحباتها أو أحيانًا رفيقاتها فى النادى.

خلاصة القول أن العلاقة الحميمة (الجنسية) المميزة، اللطيفة، قد تغسل أي آثار للخلاف والاختلاف أو التوقعات غير المحققة.

الرجل الحساس لن يضغط على زوجته التى يحبها لكى تصل

إلى الهزة الـ orgasm لمجرد (فقط) الوصول إليها، رجل يدرك بحاسته وطبيعته ورجولته أنهما سويًا فى الفراش، جسدان متوحدان كفاية وخير.

العلاقة الجنسية بين الزوجين جزء من منظومة متكاملة، تبدأ بالكلمة الحلوة، الإحساس الحلو، تبادل الأفكار، واللمسات وربما الهدايا.

مرحلة الاستعادة .. ما بعد الوهج أو الإحساس بالمرارة

بعد اللقاء الجنسى، ما بعد الوهج، المفروض أن الزوجين يظلان على الفراش فى حضن بعض، يحسان بالإشباع والإرتواء (لكن فيه رجالة بتدّى ضهرها، ورجالة بتقوم تدخن، ورجالة بتلعب فى رجليها، وفيه ستات بتجرى ع الحمام، أوتكفى المخدة على وشها، وتغط فى نوم عميق، وفى أسوأ الأحوال تتخانق على حاجة تافهة أو تفتكر موضوع بايخ) ..

سنفترض أن ذلك لن يحدث، إذن سيظل الزوجان الحبيبان مستمتعان باللحظة، يضحكان، ويتبادلان كلمة حلوة أو تفاحة أمريكاني.

بعد الاسترخاء من الممكن للمرأة أن تستثار مرة أخرى، وأن

تصل لقمة النشوة إذا رغبت، أما إذا لم ترغب فتعود إلى حالة اللا إثارة، وطالما أن الزوجين منسجمين فإن مظلة الطمأنينة تظللهما.

تحتاج المرأة هنا، ربما أكثر من أي وقت إلى الحنان والحب، وتظل تلك المشاعر المطمئنة الجميلة حتى ساعة بعد اللقاء السخيّ.

في خلال فترة الاستعادة يختلف الرجل عن المرأة، لأن تحقيق ذروة اللقاء الجنسي .مرة تانية .يحتاج من الرجل إلى مجهود أكبر من الأول، والوصول إلى الذروة لثالث مرة يكاد يكون لمعظم الرجال أمرًا صعبًا للغاية إن لم يكن مستحيلًا (رغم كل ما نسمعه عن البطولات والفتوحات والمسابقات التي يتباهى بها الرجال في جلساتهم الخاصة).

الرجل عكس المرأة، لا يعود إلى لإثارة بسرعة .. بعض الرجال يكون فاقدًا للرغبة .. بعد دقيقة واحدة من انتهاء اللقاء الجنسي بالنجاح.

وكما ذكرنا إما أن يدخن أو يعطي ظهره أو يخش ياخد دش Shower، أو يقعد بملابسه الداخلية على الكمبيوتر أو اللاب توب، وربما تحدث في الهاتف لإنهاء صفقة .. والأكثر شيوعًا أنه ينام.

المهم أن تمر الأمور طبيعية ولا يجبر أي طرف الطرف الآخر على حاجة هو مش عايزها.

كذلك فإن المرأة التي تظل محتاجة للقاء تاني، وتجد زوجها غير قادر أو غير راغب، لا يجوز أن تعتبر أن هذا رفض لها، لأن الموضوع جسدي بحت، بيولوجي، له علاقة بالتركيبة العصبية الجنسية، بالهرمونات وبالإشارات والاستجابات.

حَلّ المشكلات الجنسية

المشكلات الجنسية سبب رئيسي مهم لتوتر الزواج، بل تساهم فعليًا في تدميره، والموضوع يحتاج إلى تعليم وتنبيه وثقافة جنسية، واللي عاوز يتعلم بيتعلم وبيخطو أول خطوة في طريق الحل.

لابد للزوجة أن تتعلم وتعي وتدرك معنى الجنس ومفهومه، وإن المسألة مش ميكانيكية بتخلص مع انتهاء الموضوع، لازم ولابد تعرف مراحل اللقاء كلها.

لابد للزوجين من إدراك مشاعرهما ومشاعر كل منهما. ولأن الرجل (فاعل) ومبادر في الموضوع؛ ففي يديه مفاتيح النجاح، إذا فشل في فهم دماغ وجسد امرأته فشل كل شيء، ويبدأ في الدوران حول نفسه يتسوق في عيادات الذكورة وخلافه، يتسول حلًا.

لابد أن يفهم الرجل أن الموضوع ليس فقط إطفاء الرغبة الجنسية .. لكنه أمر ثنائي، فيه اتنين، مش واحد بس بيستعمل

جسد التاني وخلاص.

والست التي تلاحظ إن جوزها مأزوم ومحتاج لمساعدة وفهم وتهيئة لابد وأن تفعل ذلك معه دون مشاكل.

كثير من النسوة لا يفهمن الجنس ولا يستمتعن به، ولا يرغبن فيه، وتعتبر المرأة نفسها مجرد واحدة بتديله حقوقه الشرعية حتى لا تغضب عليها الملائكة.

يجب أن يكون للزوج دور في تدريب زوجته وتوعيتها إذا كان قادرًا على ذلك .. أو يدعوها إلى إخصائية نفسية لها تخصص جنسي تفهمها وتطورها.

الاستمتاع بالجنس غاية للوصول إليها، لابد من اليقظة والفهم والوعي والانتباه والحساسية.

ما الذي يحدث خلال مراحل الاستجابة الجنسية الطبيعية بين الذكر والأنثى

مرحلة الإثارة:

تبدأ بمشاعر شهوانية، ثم الانتصاب عند الرجل والاستعداد المهبلي عند المرأة (الإفرازات). يصحب ذلك توتر جنسي عام يشمل الجسم كله، في صورة احتقان في الأوعية الدموية وتوتر

في العضلات، وكلما زادت درجة استعداد الجسم للقاء الجنسي، زادت سرعة التنفس وضربات القلب، وزاد ضغط الدم .. الخ. يحدث الانتصاب عند الذكر يصاحبه ازدياد في سمك الخصيتين مع ارتفاعهما نظرًا لقصر الحبال المنوية. أما في المرأة فتحتقن الأوعية الدموية في الجسم عامة وفي المنطقة التناسلية خاصة. أما جلدها فيبدو (مرقش ـ منقط)، وينتفخ الثديين وتنتصب الحلمتان. كما تزيد إفرازات المهبل عند الهياج والاستثارة وتحتقن أنسجته العميقة.

يحدث كل هذا في خلال عشر إلى ثلاثين ثانية. كما يحدث احتقان نسبي في (البظر) والذي قد ينتصب لدى بعض النساء كما يتضخم الرحم نظرًا لتوسع الأوعية الدموية المغذية له، ويبدأ في الارتفاع قليلًا من وضعه النائم داخل حوض الأنثى، وفي نفس الوقت يزيد حجم المهبل ويتغير شكله ليستوعب عضوالرجل التناسلي.

الجهاز التناسلي للذكر من الداخل

مرحلة قمة الإثارة:

وهي المرحلة السابقة للهزّة، ذروة النشوةOrgasm حيث يصل رد الفعل الجنسي إلى ذروته عند الرجل والمرأة. يمتلئ قضيب الرجل بالدم ويتمدد إلى أقصى درجاته ويزيد حجمه وتزيد صلابته وتمتلئ الخصيتان بالدم ويزيد حجمهما بنسبة ٥٠٪ مع شد في عضلات كيس الصفن (الكيس الذي يحتوي بداخله الخصيتين) فترتفع الخصيتان لأعلى كما يفرز سائل مخاطي (المزي) من غدة كوبر Coopers Gland، ويبدأ الجلد في اتخاذ شكل مرقط وكأنها «قشعريرة الحب»، كما تنتفخ منطقة الشفرتين العظميين والصغيرين حول المهبل فيما يصطلح عليه «بالجلد الجنسي» ويتراوح لونه من الأحمر القاني إلى الأرجواني وتتكون طبقة من النسيج المحتقن، وكأنها «منصة الشبق» تحيط بالمهبل، كما يرتفع الرحم لأعلى وينتفخ الثلث الخارجي من المهبل ليأخذ شكل البالونة، وقبل الهزّة والذروة الجنسية يتخذ البظر (في حالة وجوده) وضعًا خلفيًا خلف عظم العانة.

مرحلة الهزّة «ذروة النشوة» Orgasm

تعد تلك المرحلة منتهى المتعة للرجل والمرأة، وأكثر النشاطات الجنسية استمتاعًا ونشوة، فيقذف الرجل من عضوه المنتصب السائل المنوي المحمل بالحيوانات المنوية في ثلاث إلى سبع دفقات بينها ٠,٨ ثانية.

وتتكون هزّة الرجل الجنسية من قسمين أساسيين:

الأول: انقباضات جنسية داخلية وإحساس بالرغبة الشديدة في القذف تتبعها الانقباضات المنتظمة في قناة مجرى البول وقاعدة القضيب وفي المنطقة المحيطة بالشرج.

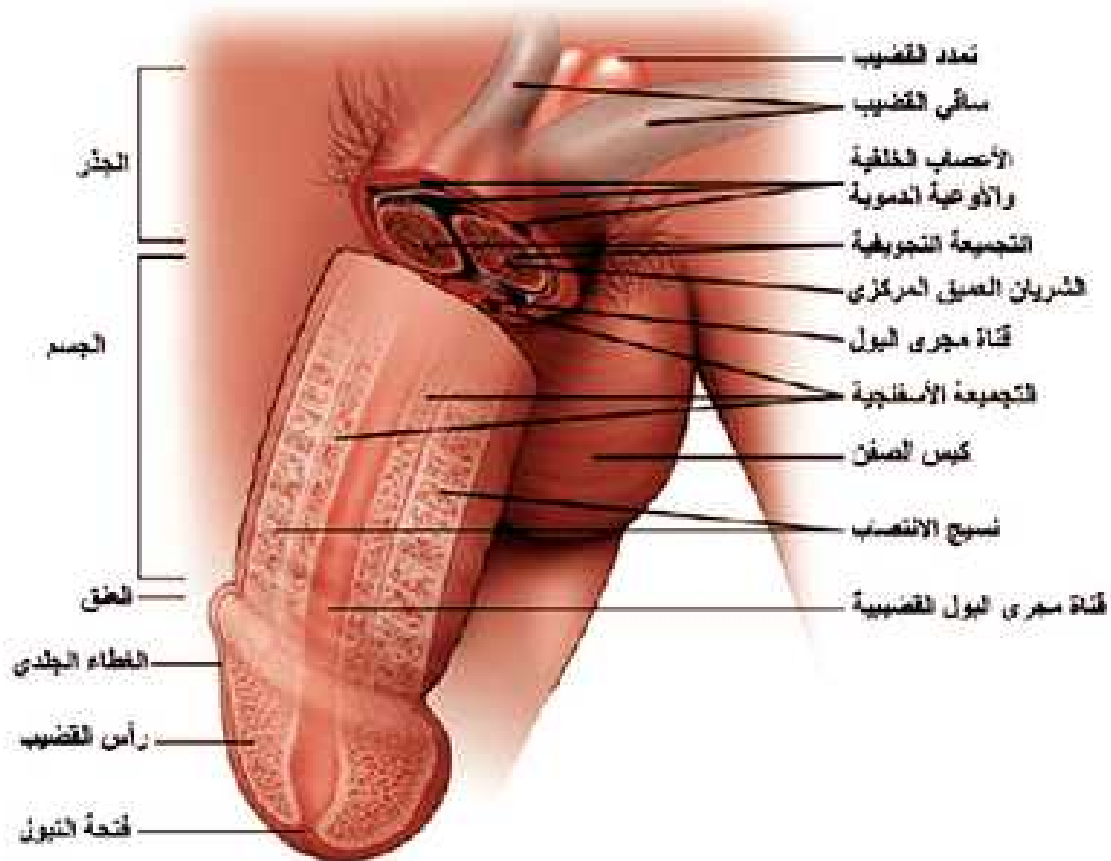
المرحلة التالية: والتي تسمى «الهزّة الحقيقية» Proper Orgasm، بعدها يكون الرجل غير قادر على الاستثارة مباشرة لفترة محددة تختلف باختلاف الأشخاص.

أما هزّة المرأة فتتكون من انقباضات منتظمة كل ٠,٨ ثانية في منطقة المهبل والعضلات المحيطة بالشرج، مع انتفاخ جميع الأنسجة الجنسية. وكما ذكرنا سابقًا فإن الرجل يحتاج إلى فترة قبل أن يهيج وينتصب مرة أخرى، وتطول هذه الفترة مع تقدم عمر الرجل، وعلى العكس فإن المرأة. من الناحية العضوية البحتة. لا تحتاج إلى أي فترة بعد وصولها للرعشة لكي تُستثار مرة أخرى، فإذا كانت المرأة عاشقة متناغمة مع زوجها؛ فبعد ثوان قليلة من قمة النشوة يمكنها أن تُستثار مرة ومرات .. حتى يصيبها التعب الجسماني وتصبح غير قادرة على ممارسة أخرى.

مرحلة الاسترخاء:

تعود فيها الحالة الجسدية العامة والجنسية الخاصة إلى قواعدها الأولى، وتبدأ ردود الفعل الجسدية لأي استثارات أوتنبيهات جنسية في الانخفاض بسرعة، وكذلك فإن ضربات القلب وضغط الدم والتنفس والتغذية الدموية للجلد تعود إلى طبيعتها الأولى، تعود إلى حالة الراحة بعد مجهود اللقاء الحميم.

هناك بعض الحالات النادرة لشباب صغار يتمكنون من القذف مرة أخرى بعد القذفة الأولى دون فقدان الانتصاب، ويكون ذلك على مرحلتين، فبعد القذفة الأولى يظل القضيب في حالة نصف انتصاب، ربما لأن بعض الدم قد انسحب من النسيج الإسفنجي، وفي خلال نصف ساعة يفرغ النسيج من الدم تمامًا، أما في الرجال المتقدمين في السن، فتحدث هذه العملية بسرعة، أي خلال دقائق معدودة، وغالبًا ما يفقد فيها الرجل قدرته على استعادة الانتصاب مرة أخرى وبسرعة. أما في الأنثى فيعود البظر إلى وضعه الأول خلال من خمس إلى عشر ثواني بعد الهزّة الجنسية، لكن المهبل قد يستغرق من ١٠ إلى ١٥ دقيقة لكي يعود إلى وضعه الأول غير المُحتقن، أما عنق الرحم فيستمر في الانفراج لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة بعد الهزّة الجنسية، ثم يعود الرحم إلى وضعه الأول في الحوض، ويفقد جلد الشفران الصغيران لونهما الوردي خلال ١٠ إلى ١٥ ثانية بعد انتهاء الجماع نتيجة انحسار الدم عن تغذية تلك المنطقة.



طبيعة الاستجابة الجنسية الثانوية:

الملاحظ أن الاستجابة الجنسية لدى الرجل والمرأة تتكون من شقين مستقلين ومتميزين تمامًا:

أولًا: رد فعل يحوي احتقانًا في الأوعية الدموية للمنطقة التناسلية يحدث انتصابًا في القضيب عند الذكر، وإفرازات وانتفاخًا في المهبل لدى الأنثى.

ثانيًا: رد فعل انعكاسي يتحدد في انقباضات عضلية تمثل

الوصول إلى ذروة المتعة الجنسية (الهزّة) عند كل من الزوجين.

هذا الفهم (الثنائي) للاستجابة الجنسية لدى الرجل والمرأة، ساعد على فهم الاضطرابات الجنسية لدى الرجل والمرأة.

الشق الأول يتعامل مع أعضاء مختلفة تشريحيًا عن الجزء الثاني الذي يتعامل مع أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي، بمعنى أن الانتصاب يتم عن طريق الجزء (الباراسيمبثاوي) من الجهاز العصبي اللاإرادي، بينما يتبع القذف الجزء (السمبثاوي). إن اضطراب الانتصاب والقذف في الرجل واضطراب الإفراز والعجز عن الوصول إلى الرعشة لدى المرأة يؤدي إلى أعراض مرضية مختلفة، تستجيب بشكل مختلف للعلاج، بمعنى أنه في حالة حدوث اضطراب أوعطل لأحد هذين الشقين فإن الشق الآخر يستمر في وظائفه وعمله بشكل طبيعي جدًا، أي أن اضطرابات القذف والقوة الجنسية (الانتصاب) لدى الرجل تمثل حالة خاصة مستقلة تختلف من رجل إلى آخر، يماثلها في المرأة البرود الجنسي العام أوعدم القدرة على بلوغ الذروة الجنسية.

إن الفهم الثنائي لردود الفعل الجنسية لدى الرجل والمرأة مازال غيرواضح لدى الكثيرين، (فالعجز الجنسي) لم يعد محصورًا في مسألة تحقيق الانتصاب من عدمه فقط، وإنما تعداها إلى أمور أخرى أكثر ارتباطًا بالأداء الجنسي ككل، مثل القذف وردود الفعل والرغبة والنشوة وهكذا..

أما في الأنثى فالأمور أكثر وضوحًا لأن هناك أمرين: الأول، حدوث الإفرازات والانتفاخ المهبلي، والآخر الوصول إلى قمة النشوة الجنسية.

ويظل الأمر غامضًا فيما يخص البرود الجنسي لدى المرأة، بمعنى انخفاض الرغبة والشهوة والطاقة الجنسية، أي أنه ليس متعلقًا بالحالة الوظيفية للجهاز التناسلي.

إذًا فالمسألة لها ارتباط وثيق بالنفس والمخ والمزاج والتفكير، والعاطفة والوجدان .. وإن علاج الزوجة التي ترغب زوجها وتستجيب استجابة عادية وفي نفس الوقت لا تتمكن من الوصول للرعشة الجنسية، يختلف تمامًا عن علاج زوجة فاقدة الحس الجنسي العام، ولا ترغب في اللقاء الحميم وتعاني من البرود الجنسي العام.

الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى



رد الفعل الجنسي لدى الرجل:

الجزء الخاص بالانتصاب لدى الرجل يتمثل في تحويل القضيب من عضو مرتخ صغير يستخدم عادة في التبول إلى عضو ضخم صلب قادر على الإيلاج. هذا التحول لا يحدث طبيعيًا إلا نتيجة تهيج جنسي يؤدي إلى الانتصاب يتلوه الإيلاج ثم القذف .. بمعنى أن الحيوانات المنوية تزرع في المهبل بنجاح الإثارة الجنسية في الرجل الصحي السليم والناضج جنسيًا، والخالي من الصراع النفسي.

مواقف مستترة ومتخفية قد تثير الرجل للغاية مثل: الصوت الناعم الدافئ المغري، طريقة النطق والحديث لامرأة شبقة، والخيالات الجنسية والجو المثير جنسيًا.

الانتصــاب

إن فهم عملية الانتصاب يتوجب فهم تشريح العضو الذكري (القضيب)، الذي يركز المراهقون والشباب على مختلف مشاربهم وأعمارهم عليه خاصة فيما يتعلق بحجمه، وعلاقة ذلك بإرضاء المرأة وإشباعها (خطأ عام شائع)، أو هم المرأة الأكبر في أن يكون رجلها ذا قضيب كبير الحجم .. فالقضيب ليس إلا عضلة، عضو سريع التهيج والصلابة الشديدة والقدرة على الحفاظ على حالة الانتصاب أو استعادته بعد القذف. الحدود الطبيعية لطول القضيب في

المتوسط بين ١٣ و١٨ سم (عادة ١٥سم) أو بما يتناسب مع الحجم العام لجسم الرجل. ويتكون من ثلاث اسطوانات اسفنجية محاطة بغلاف ليفي، وعندما يتدفق الدم في النسيج الاسفنجي ينتفخ القضيب وينضغط الغلاف الليفي المحيط بالأنسجة الاسفنجية، مما يؤدي إلى صلابته وارتفاع القضيب بزاوية حوالي ٤٥ درجة إلى أعلى ويتضاعف طوله وقطره ووضعه مما يسمح له بإيلاجه داخل مهبل المرأة.

الحشفة (رأس القضيب) هي أكثر الأماكن حساسية، والقذف يكون نتيجة انقباضات منتظمة للعضلات. يتم الانتصاب كما ذكرنا سابقًا كاستجابة لمثيرات عضوية (الاحتكاك واللمس)، أو نفسية (كالحياة في جو شهواني مثير) .. ومن خلال الجهاز العصبي المركزي في المخ تحديدًا في الجهاز الليمبي Limbic System، تنتقل الإثارة العصبية خلال النخاع الشوكي، الذي يرسل إشارات عصبية إلى القضيب، لتوسيعه ومرسلًا الدم ليتدفق في النسيج الاسفنجي، ومن ثم يحدث الإنتصاب، أي أنه يحدث على مستويين: مستوى عضوي محلي مباشر، ومستوى نفسي دماغي علوي غير مباشر.

يتحكم الجهاز العصبي الذاتي في التغذية الدموية للقضيب و(الجهاز الباراسمبثاوي) الآتي من المنطقة القطنية ٢، ٣، ٤، ويتحكم في عملية الانتصاب وهي أيضًا نفس المنطقة التي تغذي المثانة والمستقيم. ومن ثم فإن أي مرض في هذه المنطقة يؤثر سلبًا على الانتصاب. كما أن امتلاء المثانة ساعة الصباح يؤدي

إلى الانتصاب المعروف (بانتصاب الصباح) والذي يدل على صحة الشاكي من أي مشاكل جنسية عضوية، وهو أول ما يسأله الطبيب لمريض العجز الجنسي هل يتحقق لك انتصاب في الصباح؟ فإذا كانت الإجابة بلا فإن ذلك يدل على خلل عضوي ما، يجب أن يشخص ويكتشف ويعالج.

القــذف

في الذكر «الطبيعي» يتبع القذف مرحلتي الإثارة والانتصاب، ومرة أخرى نكرر أن هناك مرحلتين لرد الفعل الجنسي للرجل، منفصلتان ومستقلتان، بمعنى أنه يمكن للرجل القذف دون انتصاب، وبالطبع قد يحدث هذا في حالات غير طبيعية. كما أثبتت الدراسات الإكلينيكية - أنه في الظروف الطبيعية - يكون التنبيه بالاحتكاك لرأس القضيب ولجذعه أساسيًا لعملية ما قبل القذف، وأحيانًا ما تسمى بـ «الإحساس المنذر بالقذف»، وهكذا يمكن للرجل التحكم في عملية القذف أثناء تلك المرحلة، بعدئذٍ تتواصل الإثارة والتهيج والتنبيه الجنسي ويصل إلى أقصى حد مع ازدياد سيولة لعاب الفم، عندئذٍ غالبًا لا يتمكن الرجل من التحكم إطلاقًا في القذف وتمثل هذه النقطة، نقطة اللا عودة، ويكون الفارق الزمني بين الإحساس المنذر بالقذف، والقذف حوالي خمس ثواني. وتتكون عملية القذف نفسها بتقلص البروستاتا والغدد المنوية الأخرى ثم قذف السائل المنوي كنتيجة مباشرة لتقلص عضلات الحوض.

تختلف كمية السائل المنوي ودرجة لزوجته والقوة التي يقذف بها من رجل لآخر وحسب عمره، وعما إذا كان القذف في أول أو ثاني مرة وعلى عكس الانتصاب الذي يكون التحكم فيه لا إراديًا فإن القذف يمكن التحكم فيه بالتدريب والممارسة وضبط النفس، ويدلنا علماء النفس الجنسي على أن المتعة الجنسية التي تسبق القذف تتفوق على متعة القذف نفسها .. يحس بها الذكر كمتعة ممتدة قد لا يضيف إليها القذف شيئًا جديدًا، وبعض الرجال يتمكن من الاستمرار في النشوة بعد القذف حيث يستمر تقلص عضلات الحوض مما يمكنه من هزات متعة ونشوة دون حصول قذف يمكن تشبيهها بهزات الرعشة لدى المرأة.

ما الذي يمكن أن نستفيده من فهم وظائف الأعضاء الجنسية طبيًا؟

إذا لم يكن هناك اضطراب عضوي أو وظيفي لعملية القذف فإن التنبيه المؤثر للرجل خلال مرحلة Platue «الثبات» يمكن أن يؤدي إلى الرعشة الجنسية الكاملة، كما أن الرجل «الطبيعي» يمكنه . قدر الإمكان . التحكم في عملية القذف، وأن عدم التحكم فيها يتسبب فيما يصطلح عليه بعرض القذف المبكر بينما التحكم الزائد عن الحد قد يتسبب في القذف المتأخر أو البطيء.

وقد يحس الرجل بالسائل المنوي يخلص دون عملية قذف صحيحة، (وهذا ما يسبب انزعاجًا شديدًا لدى بعض الشبان

والمراهقين الممارسين للعادة السرية ويتصور أن المني خلص) بمعنى عدم وجود انقباضات في عضلات الحوض، وعدم الإحساس بذروة النشوة أو المتعة الخالصة. كذلك فإن القذف المبكر يؤدي إلى التوتر والقلق الشديدين، وتوقع الفشل في الأداء الجنسي، مما يتسبب لاحقًا في عجز جنسي ثانوي. أما في الرجل «الطبيعي» فإن مرحلة الـ Platue أي أعلى درجة الاستثارة التي تسبق الرعشة الجنسية الخالصة قد يخلص لها الرجل إخلاصًا يفوق كل ما عداه في الدنيا ويكون استمتاعه بها كبيرًا.

الاستجابة الجنسية للأنثى

تعني تحويل منطقة المهبل الجافة المشدودة، إلى منطقة فيها إفرازات مفتوحة ومستعدة لاستقبال العضو الذكري، تبدأ بالاستثارة ولها شقين الأول موضعي باحتقان الأوعية الدموية (مشابه للانتصاب عند الرجل) والآخر: (الرعشة) المماثلة للقذف.

ولما كانت القماشة الثقافية والجسدية (إذا جاز التعبير) للرجل والمرأة مختلفة، فإن من المستحيل تحديد اختلافاتهما بين ثقافية وبيولوجية.إن انتصاب الرجل والرغبة في إيلاج المرأة أمر واضح لا يمكن إخفاؤه، بينما تكون ردود فعل المرأة داخلية، بمعنى أنها لا تدري ولا تدرك انتفاخ المهبل مثلًا أو ارتفاع الرحم خارج الحوض، لكنها قد تنتبه إلى (بلل) داخلي، وإلى استثارة جنسية، وقد تحس

باحتقان في منطقة الحوض، بمعنى أن الأنثى لا تعي حالتها الجنسية ولا التحولات الفسيولوجية التشريحية داخل جسدها أثناء مرحلة الاستثارة.

مرحلة الإفرازات المهبلية والانتفاخ

عندما تثار المرأة جنسيًا تحدث تغيرات شاملة وكاملة في جهازها التناسلي، أهمها انقباض الأوعية الدموية المغذية لمنطقة الحوض مع انعكاسات وردود فعل من كل العضلات البسيطة. ولفهم التغيرات التي تحدث في جهاز المرأة التناسلي لابد من فهم تكوينه التشريحي. في الحالة العادية يكون المهبل في وضع مسترخ بلون شاحب مع إفرازات خفيفة، وعند الإثارة والتهيج يمتد وينتفخ وكأنها حالة (انتصاب داخلي) أوتهيؤ واستعداد فسيولوجي لاستقبال العضو الذكري المنتصب، مما يسهل عملية الإيلاج.

وعندما تزداد الأنثى إثارة، تمتلئ جدران الرحم بالدم فيتضخم ويرتفع من وضعه النائم ليهيئ عنق الرحم لاستقبال الحيوانات المنوية مما يزيد احتمالات الإخصاب والحمل.

يُزيد امتلاء الجهاز التناسلي للمرأة بالدم من إحساسها بالمتعة، أي أن الأنسجة والعضلات والأوعية الدموية في منطقة الحوض، وفي الشفرين العظميين وفي البظر تمتلئ بالدم ويزدهر لونها وتنتفخ وتزداد سمكًا.



تداعيات إكلينيكية

إذن يتضح أن حالة الانتصاب لدى الرجل توازيها حالة الانتفاخ والإفرازات لدى المرأة. الرجل أكثر تأثرًا بأي حالة سلبية (قلق، توتر، اكتئاب، خوف)، وقد يفقد انتصابه نتيجة لأي من تلك العوامل أوغيرها. أما المرأة فلا تتكون لديها إفرازات في حالة عدم رغبتها أو عند إصابتها ببرود جنسي عام، ومن ثم فهي لا تستجيب (عضويًا ونفسيًا) لأي استثارة في أي وقت.

هذه المرأة تكون كلوح الثلج أو كالحجر الصامت، وتكون (باردة) فعلًا. أي أنها تعاني من اضطراب جنسي وظيفي عام.

من ناحية أخرى فإن بعض النساء اللاتي يشكين من (إحساسهن

بلا شيء) قد تزيد إفرازاتهن وتبدو عليهن بعض العلامات الأخرى، لكنهن يتوقفن فجأة عن الاستجابة، ويُعتقد أن سبب ذلك من وجهة نظر الطب النفسي (حيلة نفسية دفاعية هستيرية)، بمعنى أن المرأة لسبب ما يتعلق بطفولتها أو مراهقتها، بشخصيتها أو تجاربها، بأفكارها وأحزانها لا ترغب في الاستمرار في المتعة ولا تبذل أي مجهود للحصول عليها.

تقول امرأة في معرض حديثها لامرأة أخرى: للأسف فقد زوجي كل جاذبيته لي كرجل، أصبحت أحس وأنني لا أرغبه (وهو عارف كده) أعتقد أن عجزه مرتبط بسرعة القذف عنده، وأنه سوف يسوق الحجج لتبرير اضطرابه الشديد، نتيجة عدم قدرته على التحكم إراديًا في القذف والعملية الجنسية، وكذلك لعيوب أخرى مهمة تتعلق بالانتصاب. كان يحاول أن يلومني قائلًا إنني أنام بجواره كما ينام صديقه! أو أنه من فرط اشتياقه لي قذف قبل الإيلاج، وتركني بلا روح. ولما تكرر الأمر برر مرة أخرى وقال إن نصف نساء البلد غير مُشبعات.



استنادًا إلى ما ذكرناه سابقًا عن انقسام ردود الفعل الجنسية إلى مرحلتين:

- **(الرعشة وذروة المتعة .والاحتقان)،** والمرأة ممكن ألا تستجيب في مرحلة واحدة أو اتنين، المرأة التي لا تتمكن من الوصول إلى الرعشة، التنبيه الجيد والاستثارة المحددة، قادرة على أن تصل بها إلى رد فعل جنسي ممتاز، غير أن الأبحاث تدل على أن نسوة كثيرات يبلغن قمة الإثارة دون الوصول إلى نهايتها

بالرعشة الجنسية، وذلك من خلال مراحل متعددة من التوتر الجنسي تختلف من امرأة لأخرى، وتتباين مع ردود الفعل المختلفة، كذلك الاستجابات، والفترة الزمنية التي تحتاجها المرأة للوصول إلى ذروة المتعة. كما تتدخل فيها عوامل نفسية أخرى تتعلق بالمرأة نفسها حاضرها وماضيها وتاريخها النفسي والجنسي، أي تطورها النفسي الجنسي.

- **الرعشة (الهزّة) الجنسية Orgasm:** مثلها مثل القذف عند الرجل. تمر الرعشة الجنسية عند المرأة بمراحل متتالية من الانقباضات المنتظمة اللاإرادية في كل ما يتعلق بالمتعة والجنس. أي أن العضلات والأنسجة السميكة المحيطة بالمهبل، وكذلك بعض عضلات الحوض تتوتر وتحتقن بالدم وتزداد استثارة. هناك مرحلتان للذروة عند الرجل، خروج السائل المنوي من مكان اختزانه، والأخرى هي قذفه إلى الخارج. أما في المرأة فهناك مرحلة واحدة فقط للهزّة الجنسية تماثل القذف. في المرأة تبدأ عضلات الحوض ومنطقة العانة والشرج وعضلات المهبل في الانقباض المنتظم كل ٠,٨ ثانية لتخلق ما يسمى بالـ «Orgasm» أوالرعشة والهزّة الجنسية، كذلك فإن الرحم ينقبض، لكن معظم النساء لا يشعرن بذلك، لكنهن يشعرن بإحساس عميق دفين ممتد في داخل الرحم أثناء الهزّة.

البظر والمهبل

لم يزل الجدل قائمًا، ووجهات النظر متباينة بخصوص الدور الذي يلعبه البظر (الذي يبتر جزء منه أو كله مع أو بدون الشفران الصغيران والكبيران فيما يسمى بختان البنات) والمهبل في العملية الجنسية مما أدى ـ وللأسف ـ إلى أخطاء طبية في التشخيص والعلاج لحالات كثيرة.

ويبرز هنا سؤال مهم ! هل متعة الأنثى ووصولها إلى ذروة النشوة مرتبطة بإثارة المهبل أم بإثارة البظر؟

يقول هؤلاء الذين يتبعون نظرية ـ فرويد ـ العالم والطبيب النفسي الأشهر ـ إن التنبيه والإثارة الجنسية إنما تأتي من المهبل، ولكن فرويد قال في نفس الوقت إن للمرأة منطقتين للشهوة هما البظر والمهبل، وأن البظر هو المسئول عن تلك الاستثارة في المراحل الأولى للنمو الجنسي ثم ينتقل بعد ذلك إلى المهبل ـ الذي يصير في حد ذاته، مركزًا مهمًا للاستثارة الجنسية، بمعنى أن المرأة تنقل أحاسيسها مع تطورها من البظر إلى المهبل بعدما يكتمل نضجها، أي أن المهبل يصبح هو الأساس وتلغي نظرية أن للبظر دور في العملية الجنسية.

ماسترز وجونسون (أشهر علماء الجنس) أكدا ضعف

تلك النظرية، بل قوضاها من أساسها وانضم لهما علماء كثيرون أكدوا جميعًا أن للبظر دورًا رئيسيًا، وأنه يمكن الحصول على رعشة الجماع والوصول إلى ذروة المتعة الجنسية، فقط بتنبيه البظر، لدى بعض النساء.

ونحن بدورنا نؤكد أهمية البظر في الاستمتاع الجنسي، وأن استثارته مسألة حيوية، لكنها ليست بديلة للإيلاج وتنبيه المهبل، وإن المرأة التي تشتعل بالرغبة من (رأسها لساسها، من كل مناطق الشهوة في مخها)، تعوض أي عملية ختان قد تؤثر عليها سلبًا، وهنا يمكن اعتبار البظر على أنه (موصل) و(مرسل) جيد للأحاسيس الشهوانية.

البظر هو مركز شهوة المرأة كما قلت، وهو مثل القضيب عند الرجل، ويحتاج إلى فن لمداعبته والتعامل معه،. يقع البظر في الجزء العلوي من مهبل المرأة، ومنظره الخارجي يختلف من امرأة لأخرى، فرأس البظر يظهر من بين الشفرات الداخلية وبعض النساء لا يظهر أي جزء منه. من الناحية العلمية والتشريحية، هو عبارة عن نسيج إسفنجي له أكثر من ٨٠٠٠ من نهاية الأطراف العصبية مما يجعله أكثر المناطق حساسية، ويتخذ شكل الرقم ثمانية ومكون من أنبوبتين طولها ٩ سم تقريباً بجوار عظمة العانة والحوض وتتشعب منها بصيلات تتفرع إلى جدار المهبل، ومداعبة البظر لا يجب أن تتم إلا بعد المداعبات الأولية البسيطة مثل

القبلات والأحضان ومداعبة الثديين، لأن مداعبة البظر من البداية دون تمهيد لا يكون مثيرًا ويكون مزعجًا للزوجة. ومداعبة البظر لمدة كافية يجعلها تصل إلى الرعشة الجنسية دون أن يبدأ الإيلاج، كما ان الاستمرار بالمداعبة يجعلها تحصل على أكبر قدر من الرعشات(١).
أما المهبل فهو حساس عند بداية الدخول إليه. وهو عبارة عن تجويف مرن مكون من عضلات ناعمة، مبطن بغشاء مخاطي، طوله يتراوح بين ٨ ـ ١٢ سم وخلال اللقاء الجنسي يأخذ حجم القضيب عند الإيلاج، وتحوي أنسجته العميقة نهايات أعصاب تستجيب للضغط والملامسة والاحتكاك وتقرر غالبية النساء استجابة كلية عند استثارة كل من البظر والمهبل أحدهما تلو الآخر، مع تأكيد الغالبية على أن استثارة البظر هي الأهم في الوصول إلى ذروة المتعة الجنسية.

وما يصطلح عليه (بالهزّة المهبلية) أي الحصول على قمة المتعة من تنبيه المهبل فقط، يمكن أن يكون لأسباب نفسية. في المقابل فإن تنبيه البظر يدويًا (العادة السرية)، يؤدي إلى الحصول على ذروة المتعة، لكن تنبيه المهبل لا يؤدي إلى ذلك إلا في حالات معينة.

يعتقد كثير من العلماء في هذا المجال اعتقادًا جازمًا أن تنبيه البظر، خلال الممارسة الجنسية عامل قوي ومؤثر، وأساسي في إيصال المرأة إلى هزّة الجماع. البظر محاط بقلنسوة من الجلد متصلة بالشفران الصغيران، أثناء الجماع يشد القضيب بشكل

(1) http://forums.graaam.com/125568.html

ميكانيكي منتظم الشفرين الصغيرين، منبهًا ومستثيرًا بذلك البظر مما يؤدي إلى رعشة الجماع والهزّة المرتبطة بذروة المتعة والتي تأتي بشكل شبه مطلق عن طريق تنبيه البظر من خلال عظم العانة، ومن خلال الشفران الصغيران وليس من خلال التنبيه الموضعي للمهبل.

ترى ماذا يفعل الجنس الرائع للجسم؟

تقريبًا، كل جزء من أجزاء جسمك من دماغك حتى قلبك، حتى معدتك ودمك، إما لانه يتغير أو يتأثر بممارسة الحب أو أنه يتفاعل مع الموضوع.

ممارسة الحب وانطلاق الحياة الجنسية بانتظام مهمة للياقة النفسية والجسدية، واللقاء الجنسي الواحد يحرق ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ سعر حراري، تساعد على طرد الأمراض وتعزز الجهاز المناعي.

المخ

الإثارة الجنسية والتنبيه الحسي يشعل شرارة المرسلات والموصلات الكيميائية العصبية، داخل مخ الإنسان، الذي بدوره ينبه الغدة النخامية، التي تبدأ في شحذ كل طاقاتها للعمل أثناء ممارسة الجنس. والإحساس بالروعة والنشوة يوقف إنتاج هرمون الضغط العصبي (الكورتيزول) ويوقف كل الأفكار السلبية، كل الأحاسيس والمشاعر المؤلمة، كالإحساس بالمرارة أو الظلم، كلها

تختفي وتتبخر في لحظة اللقاء الممتع. كما يحسن النشاط الجنسي تدفق الدم إلى المخ على المدى البعيد.

الجهاز المناعي

ممارسة الحب بشكل مستمر ومنتظم تقوي الجهاز المناعي، من خلال إنتاج المادة الكيميائية IgA التي تحارب العدوى والالتهابات، كما إن المشاعر الحلوة التي تصاحب المتعة الجنسية الزوجية، تخفف من هرمونات الإجهاد والضغط العصبي، وتزيد من إنتاج الخلايا الليمفاوية أساس جهاز المناعة.

الجنس المنتظم يساعد الجسيمات المضادة داخل جسم الإنسان على أن تصل إلى أعلى نسبها، مما يعطي مناعة قوية ودائمة ضد الأمراض، تلك الجسيمات المضادة للعدوى، إذا ما أنتجها الجسم فإنها تظل كالقوات المحاربة المدافعة لا تنتهي ولا تختفي .. المهم أن لها ذاكرة قوية ضد الأمراض، وعلى سبيل المثال لا الحصر إذا أصبنا بالجديري مرة واحدة فلن نُصاب به مرةً أخرى.

الهرمونات

موصلات وسعاة ورسل كيميائية تغذي الطاقة الجنسية وتشعل الرغبة، الهرمونات تفرزها الغدد الصماء .. وكل هرمون له وظيفته الخاصة، يدور في الدم تلتقطه خلية محددة في هدف محدد لتوصيل الرسالة.

تجعل الهرمونات المهبل مبتلًا، وتدفع بالحيوان المنوي من خصية الرجل.

الجنس المنتظم يزيد من مستوى الهرمونات وحيويتها على المدى الطويل.

الهرمونات القليلة عند المرأة تكون وراء اكتئابها وتسبب أعراض ما بعد انقطاع الطمث، كالإحساس بالتعب والعصبية وسخونة في الجسم كصهد الصيف.

الدم

يتحول متركزًا في الحوض والمنطقة التناسلية. يُعِد العُدة للنشاط الجنسي، وهذه إحدى قدرات المخ العجيبة على تفضيل تدفق الدم بين الأعضاء، الأداء الجنسي يحسن من هذا التدفق، ويحسن الدورة الدموية عامة ويحافظ على الأوعية الدموية في حالة طيبة.

القلب

تزيد سرعة ضربات القلب جدًا قبل وأثناء الهزّة والقذف Orgasm، كما تزيد ضربات القلب ودفعاته بمعدّل يصل إلى ثلاثة أضعاف، بحيث يصل إلى ٢٠٠ ضربة في الدقيقة (لذلك فإن مرضى القلب وبعض كبار السن إذا ما تعاطوا المنشطات الجنسية التي تزيد تدفق الدم في الحوض، ومارسوا الجنس في نفس الوقت يكونوا

قد ضغطوا على الجهاز الدوري وعضلة القلب مما يؤدي إلى التعب الشديد وأحيانًا الموت).

ممارسة الحب (الجنس) من مرتين إلى ثلاث أسبوعيًا، لمدة تتراوح ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة تعطي حماية بعيدة المدى ضد الإصابة بأمراض القلب، كما أنها تساعد الإنسان على خفض درجة توتره.

ضغط الدم

يزيد بدرجة كبيرة أثناء ممارسة الحب (الجنس)، لأن القلب يضخ أسرع وأسرع لكل الأوعية الدموية التي تكون في حالة انقباض. ضغط الدم يتغير ويؤدي ذلك عند بعض الرجال إلى ما يسمى «بصداع الجنس»، لكن ممارسة الجنس المنتظم تؤدي إلى خفض سرعة النبض وتساعد القلب على أن يكون أكثر كفاءة.

الرئتين

أثناء ممارسة الجنس يبدأ الرجل (عادةً) في النهجان، بمعنى تنفس سريع وقصير وسطحي، هذا معناه زيادة مستوى (ثاني أكسيد الكربون) في الدم. والحل ممارسة الحب أكثر وأكثر لأن ده هيخللي التنفس أكثر انتظامًا وعمقًا، ويحمي ضد نوبات أي اكتئاب وإجهاد ذهني كما أن نسبة الأكسوجين في الدم تزيد وتنتظم.

العضلات

تؤدي زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم والعضلات، إلى

تعب في العضلات بعد ممارسة الجنس، توترها في كل الجسم يزيد أثناء ممارسة الجنس، والحل، شوية رياضة بدنية وتمرينات لزيادة تدفق الدم في العضلات.

الصدر

تحرر الأدرينالين والهرمونات يمكن عند بعض الناس أن يؤدي إلى نوبات من الكحة (السعال) أو العطس، خلال مسيرة الجنس المتصاعدة، كثير من الناس يتنفسون بسهولة بعد انتهاء التلاحم الجنسي.

الأنف

تتصاعد حاسة الشم إلى أقصى مستوى لها أثناء ممارسة الحب، من أجل الإحساس بهرمونات الحب المسماة Pheromones .. أي (رائحة الجنس).. وهي خاصة جدًا لكل إنسان على حدة (زيها زي البصمة) .. رائحة مميزة تفرزها الغدد العرقية، وتعد من أهم عوامل الإثارة، تلك الهرمونات يحملها اللعاب والنفس، ويزيد إفرازها قبل وأثناء ممارسة الجنس. فإذا أصابت هدفها وحققت استجابة جميلة واستمتاعًا رائعًا (تبقى عرفت كده إنها هتفضل جزءًا من تركيبتك الجنسية وسلاحًا للإثارة وللإشارة لكل حتة فيك وفي مراتك) طول العمر.

الجلد

مقاومة الجلد الكهربية تزيد (عشان كده بيقولوا جتتي مش مستحملة)، أو (أنا اتكهربت يا جدعان)، أو (أول ما لمسني حسيت بنفضة في جسمي) .. كل هذا يجعل الجلد بكل مساحاته أكثر حساسية، (مناطق الإثارة تحديدًا) ويتدفق الدم في الجلد،ويجعله أكثر نضارة وحيوية.

الغدة النخامية Pituitary Gland

غدة ترقد في قاع المخ وتعتبر المركز الرئيسي لعملية ممارسة الحب، لما تصلها رسالة الإثارة تبدأ في تنظيم موجات الهرمونات، وكأنها المايسترو لأوركسترا سيمفوني رائع يشرف على أداء جنسي (المفروض أن يكون رائعًا).

تحتوي الهرمونات المفرزة على هرمون LH المسئول في المرأة عن التبويض، وهرمون الاستروجين، وهرمون FSH في الذكر الذي ينظم إنتاج الحيوانات المنوية، كما أن الغدة النخامية ترسل دعوتها لتوقظ الغدة الكظرية على جانب الكلى.

الغدة الكظرية أو غدة الأدرينالين

خلال ثوان من بدء ممارسة الحب، تبدأ في هرمون الجنس في التحرر والانتشار، تفرز الغدة الكظرية (الأدرينالين) .. الذي يزيد من ضربات القلب، وضغط الدم وسرعة التنفس ويعد الجسم لما

هو آت.

المعدة

تفرز الحامض المعوي الذي يزيد أثناء ممارسة الجنس (يعتقد أن ذلك أثرًا ثانويًا لإفراز الأدرينالين)، زيادة هذا الحمض تؤدي إلى الإحساس بالجوع، الذي غالبًا ما يعقب الجنس (عشان كده الناس بتحب تحضر عشوة حلوة، غالبًا كيلو كباب .. تاكل وتنام .. وهكذا).

الإندروفين

مادة تشبه الهرمون يحررها المخ في الجسم عند ممارسة الجنس، والوصول إلى البلوغ، وعند أخذ حمام ساخن، أو التريض، وأكل الشيكولاتة والشطة وكذلك عند سماع الموسيقى العالية خصوصصا الأندروفين مسئول عن البهجة وعن إزاحة الألم.

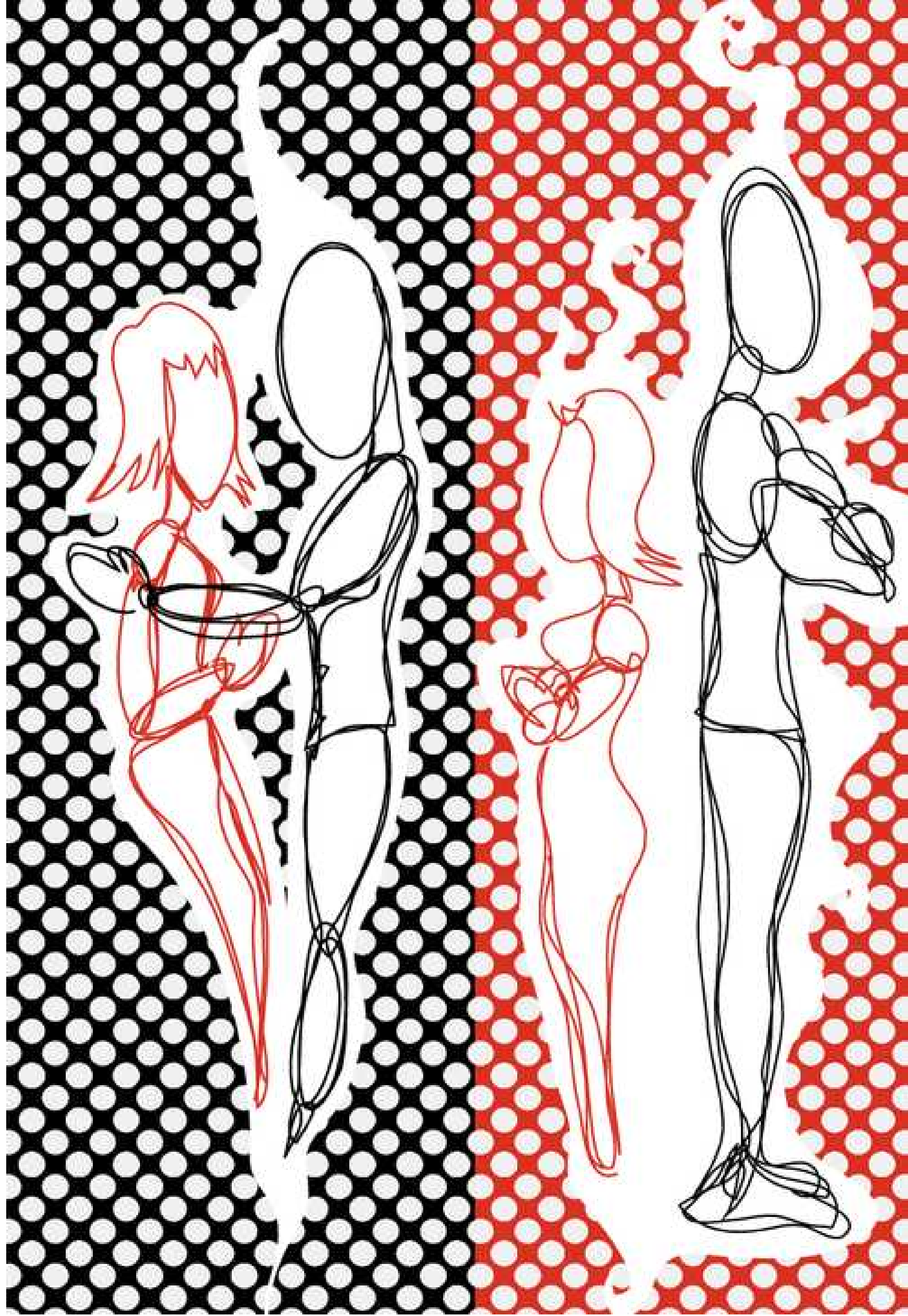




2

زواج لطيف ..جنس وِحِش

جنس روعة ..زواج ردىء





لم تكن نكتة أطلقها أحد المهرجين فى حفل فاشل أو فرح شعبى أو قناة فضائية مضروبة، لكنها كانت حقيقة فالست كوكا (طبعًا ليس هذا اسمها الحقيقى)، توقفت فجأة أثناء ممارسة الجنس مع زوجها، بطلّت الآهات والتأوهات والتنهيدات، الحقيقية والزائفة. الراجل فزع وخاف وقال اللهمّ اجعله خير. كوكا توقفت عن الاستجابة أثناء ممارسة الجنس مع زوجها من أجل أن ترد على الموبايل (اللّى كان خفيض الصوت وبينوّر).. كانت على الخط (نوسة) صاحبتها بتسألها عن (زيت جنين القمح) و(جوزة الطيب) والذى منه. أزاحت زوجها من فوقها، قالت له بحنّيه **(معلِش يا حبيبى STOP دلوقتى لحدّ ما اخلص المكالمة مع نوسة، أصل نوسة دى حبيبتى)**. مطّت حبيبتى كده فى دلال أنثوى مصطنع تفوح منه رائحة اللبان الدكر. ارتمى سيد أفندى **(ده طبعًا مش اسمه)** على ظهره مرتخيًا محبطًا لاعنًا اليوم الذى تزوج فيه كوكا، غطى رأسه بالوسادة حتى لا يسمع المكالمة، لكنه ما صدّق وغطّ فى نوم عميق مصحوب بشخير عال جدًا، أجبر كوكا على إنهاء المكالمة ومحاولة النوم وحيدة، ولما سُئلت الست كوكا عما حدث، ضحكت ضحكة مكتومة وقالت:

هو الحقيقة أنا كنت مركزة مع سيد بجسمى بس، لكن ما كنتش مركزة معاه بدماغى، عشان كده أول ما الموبايل نوَّر ورنّ على خفيف، استجبت له على طول، وردّيت زي ما يكون عقلى ما صدّق وخلعنى من جسمى المرتبط بيه... فى الحقيقة أن سيد أفندى كان زوجًا كسلانًا، حتى فى العلاقة الجنسية ولم يكن قادرًا على إضافة التوابل والبهارات إليها وإنعاشها. كان ابنهما البالغ من العمر عامين طلباته كثيرة، كثير البكاء والحركة... وكانت كوكا تقولها صراحة (إزاي يعنى استمتع بالجنس بالليل و أنا عارفة إن احنا هنتخانق الصبح. فيه حاجات كثيرة كويسة فى جوازنا، لكننا إحنا الإتنين مش قادرين نطلّعها ونشوفها ونستثمرها. بنركز بس على الغلط والظاهر، لكن مش عشان ردّيت على الموبايل أو ما ركزتش مع سيد يبقى أضحى بجوازتى لا . . المسألة أبعد وأعمق من كده بكتير).

الجنس الصحى والصحيح منعش للحياة الزوجية رغم هزّ الكتفين ومصمصمة الشفاه والتنهيدة التى تطلع الروح معاها. الجنس مش مجرد متعة لحظة وتنتهى بعد انتهائها.

لا ... ده استمرارية وصل وتواصل، شحن لبطاريات الزواج، موقظ للجسد الساكت والعقل المشغول (يطرى

الخناق، يوطى الحسّ العالى، يهدّى الغليان، يعمق الدفا، ويزوّد الحميمية).

الجنس بين الزوجين لعبة حلوة فى ليلة حلوة بسيطة من غير تحضير ولا استعداد، تلقائى عفوى، انسيابى، زي المطر النازل فجأة، وزي الأغنية القديمة لها خصوصيتها وعذوبتها بين كل اتنين فقط!.

لكن الزوجان يتفاديان موضوع (عدم الإشباع الجنسى)، عدم الرضا عن الأمور الخاصة بينهما، لا يتحدثان عنها ويفضلان الإنكار Denial والاستمرار في الجنس الممل.

وبعد ٣٥ سنة خدمة زوجية وبعد رحيل الأولاد من البيت، ينضجان، يبدآن الانسجام والتناغم بينهما يلعلع كزوجين وشريكين وكوالدين يهتمّا بالحتة الضلمة فى علاقتكهما، يكشفانها للنور، ينثران عليها العطر لقمة حلوة، يشاهدان مع بعض مسرحية تموت من الضحك، يرسلوا لبعض رسالة message ملتهبة، مكالمة حبوبة، يعنى ... طبيعى بعديها الجنس هيكون ألطف، والسرير هيكون أدفى والاستمتاع هيكون أكتر...

عبر العصور التصقتْ صفاتٌ ومميّزاتٌ بالمرأة من جهة، وبالرجل من جهةٍ أخرى، وشكّلت الصورةَ التي يرى

كلُّ واحدٍ منّا نفسَه والآخرَ من خلالها. وحين قسّم المجتمعُ البطريركيُّ المواصفات، فإنه قسّمها بشكلٍ ثنائيّ قاطعٍ وفقًا للمعادلة التالية: إذا كان الذكَرُ هو القويّ، فالأنثى هي الضعيفة؛ وإذا كان هو صاحبَ القرار والرأيِ الصائب، فهي المتقلّبةُ المزاج؛ وإذا كان هو العقلانيّ، فهي العاطفية؛ وإذا كان هو المُعيلَ، فهي التي تتمّ إعالتُها. والمعجم الوسيط يعلن أنّ «الأنثى هي خلافُ الذكَر من كلّ شيء.»

كارلا سرحان. موقع الأوان

غير من طريقة تفكيرك

الناس بتفتكر إن الجنس يأتى لوحده (كده) ماشيًا على قدمين، مثل حبوب اللقاح يتناثر فى الهواء ويحط على مباسِم الزهور فتتوهج... لا.

الجنس لن يجعلك مستثارًا ساخنًا.. أنت اللي بإيدك تخلّي الجنس (مولعًا) كنار الفرن، وكالبطاطا والدرة المشوية وأفلام الأيام دى، وكذلك المسألة تقع على عاتق الزوجين (إيد لوحدها ما تصقفش) الزوج والزوجة ، كل منكما مسئول عن إنجاح العلاقة وعن تطويرها.

الجنس الممل لا يعنى اختيارات فاشلة..

لكنه يعنى عدم تحريك الطاقات الكامنة، والاستسلام لدائرة الملل التى تقتل أي شيء وكل شيء حلو.. شوف مراتك بعين تانية!

شوفى جوزك بروح مختلفة!

اتمنَّ واتمنِّى..دوّر على مصباح علاء الدين فى قلبك، جوّه صدرك، طلّعه وافركه وحرّكه، وشوف هيحصل إيه؟.

تذاكر لقاءات جنسية رائعة، ما الذى جعلها حلوة وممتعة؟.

ما الذى يمكن أن نأخذه منها ونعيده الآن؟.

ما الذى يجعلنا قادرين على شحن بطارية غرفة النوم مرة أخرى؟. تذكر ليس هناك شيء اسمه (ما خلاص راحت علينا فات الوقت وعدّى .. لا..).It is never too late

لكن ناس كتير هتقول:

- **(احنا بنتكلم عن كل حاجة، لكن صعب قوى نتكلم عن الجنس).**
- **اعرفا إن أول ما تبدآن الحديث، تنفك العقدة وينتهى الأمر، ستندهشان، وسترتاحان.**

- إذا لم يكن الجنس بينكما ساحرًا WOW فعلى الأقل حاولا ولكما شرف المحاولة.
- اختارا الزمان والمكان المناسبين لبدء الحديث.
- إذا حصل بينكما لقاء لا تناقشان موضوعه وإحساسه مباشرة بعد الجنس، يعنى ليس على السرير يكون الحديث.
- (ممارسة الحب) اللقاء الجنسى، ليس مباراة بين الأهلى والزمالك، ليس مجالًا للمنافسة (مين هيعمل أكتر، ومين هينبسط أكتر... لا).
- انتظر لحظة استرخاء، لحظة فاصلة على فنجان قهوة أو كوب شاي، أو على كنبة الصالة والولاد نايمين. وليبدأ أحدكما الحوار بمديح وثناء وإطراء غير مبالغ فيه.
- قولوا لبعض حاجات واحد ورا التانى، وحاجات جنسية حلوة ولطيفة. اضحك على موقف جنسى حصل بينكما.
- إن الرغبة فى التغيير ستكون طلبًا وليس إلحاحًا أو إجبارًا، استمعا لكل شىء، أنصتا له لتثبتا دعائم زواجكما.
- المسألة بعيدة تمامًا عن أي نقد هدّام أو تجريح غير

مقصود. إنها مكاشفة. إذا أحس أحدكما بأن (لسانه مربوط) فليفك عقدته بنكتة، ضحكة من جوّه القلب، تسمح براحة وصراحة وتبادل أفكار وأمور حميمية بعيدًا عن الاتهام أو إلقاء اللوم.

- مارسا ثم مارسا الحب.

أحسن طريقة لتحسين الحياة الجنسية بين زوجين هىَ كثرة الممارسة دون إفراط Practice Makes Perfect ، مثل أكل الشيكولاته وأداء التمارين الرياضية.

كلما مارست الجنس طلبته أكتر، وأحببته أكتر (تستحليه يعنى).

مما لا شك فيه فى الزمن ده، وفى الظروف دى، هيكون (تحدى) للزوجين العاملين اللى عندهم أولادهم، فعلًا تحديًا أن يحسنا حياتهما الجنسية.

لا تقل (مفيش وقت). اخلق الوقت (وهتلاقيه كتير) لكنه يُهدر فى توافه الأمور.

اعمل حاجات المراهقين والشباب دون خجل، اخطف قُبلة فى الحمام، إجرِ وراها فى الشقة، حُطّ إيدك على وسطها وانت واقف وراها فى المطبخ، خليها تحِس بتتنفس ورا ودنها، وانت بتقوللها كلام حلو، احضنها وبوسها بدوبك على شفايفها، امسك إيدها

وبص فى عينيها...

يا اااااه .. والله المسألة مش تمثيل ولا محتاجة تزييف أو مجهود.

جرّب وانت الكسبان.

ويا ست الكل لا تنسى النظافة الشخصية ورائحة الجسد والعطر الخفيف والملابس الداخلية الأنيقة (بلاش هدوم جدتك دى).

وإنت يا عم الناس احلق دقنك واهتم بمظهرك وريحة فمك وجسمك ولياقتك ككل.

تذّكر أن الذى يحدث خارج غرفة النوم له عظيم الأثر على ما سيحدث داخلها.

كل همسة، وكل لمسة، كل إيماءة وكل نظرة ستترك أثرًا عميقًا لدى الطرف الآخر.

الزواج، كل زواج يحتاج إلى جسور تعبر به إلى حلبة الرغبة الجنسية التى ليس ضروريًا أن تؤدى إلى ممارسة الجنس كل مرّة.

غيرّا (شوية) من روتين حياتكما اليومية.

دغدغا حواسكما و(اهرشا مُخكما)، ببعض الجديد لتحريك كيمياء الجسد لتنفجر أمامكما الهرمونات الجنسية، تساعدكما

على حياة جديدة.

إذا كان الأمر يستدعي مشورة طبيب نفسى أو معالج جنسى فلتذهبا، لكن احذرا (الدعاية والإعلان) ومن يعتمد على (الصِيت) وهؤلاء الذين يتبنون مبدأ (اكشف واقلب)، لأن الموضوع يحتاج إلى تحليل وتفسير وتأويل، إلى مواجهة وشجاعة، ويحتاج إلى خبير حقيقى فى الزواج والأزواج.

لما الست تقف لجوزها على الواحدة، ولما الراجل يتخانق مع (دِبّان وِشُّه) ولما تشتعل نيران الزوجية، عمّال على بطّال فتش عن الجنس، إذا كان قليلًا أو مختفيًا؛ فإن كل المشاكل ستظهر، بل وسيخلق كل طرف للآخر مشكلة من لا شيء.

- هو ٣٨ سنة الباشا مدير والهانم ٣٤ سنة ست بيت.
- هو يقول إنهما لم يتعاركا قط.
- وإنهما متوافقان فى أغلب الأمور إلاّ الجنس (يمارسانه مرة واحدة يتيمة فى الشهر).
- والسبب نقص الرغبة، خفوتها وفتورها.

الجنس البارد البعيد المدى ليس مقصورًا على المتزوجين من زمان، وليست له علاقة بالهرمونات، أو بتقدم السن إنه يطال العرسان الجدد الصغيرين الخاليين من أعباء الأطفال وضيق الوقت، أو الإجهاد أو أي مرض عضوىّ.

بمعنى أن الحياة الجنسية بين الزوجين تتعكر، ولا يمكن لأي منهما أن يجد سببًا محددًا لهذا التغير أو التعكر.

ناس كتير بتقول إن وهج الحب بيقِلّ بعد الزواج والفرح وشهر العسل. الزوج يبقى أب طيب محترم، والزوجة تبقى ست لطيفة ومؤدبة فقط لا غير.

واحد يقول أنا أخدتها عشان هتبقى ست بيت كويسة، مُدَبرة، بتطبخ كويس، وواحد يقول أصلها مُهذبة وبنت ناس وبتعرف ربّنا، وهي تقول أنا أخدت أب لولادى، شخصية.. كل ده ماشى، لكن، أين العنصر الجنسى، قوام الزواج؟ أين النغاشة والدلع والطبطبة؟! أين هو العنصر الإغرائى الإغوائى الجنسى فى الموضوع!!.

زي ما يكون كل منهما صاحب شركة بيختار ناس على مقاس الوظيفة أو الـ CV.

وفيه ناس بتظن أن انعدام أو قلة (الكيميا) بينهما (لا يهم)، وإن المهم هوَ (الرومانسية).. العاطفة...

ده غلط كل حاجة مهمة: الحب، الجنس، الخيال، الأحلام التى تبنيانها سويًا.

المصيبة عندما تحلّ، وعندما تكون (الكيميا) ضعيفة والتواصل (زيرو) تتركب الأمور، وتتعقد وتصبح الدنيا مستحيلة، ويسأل كل واحد التانى (هو الجنس راح فين؟؟) زي ما يكون كان

موجود وحدّ سرقه أو تبخر بفعل فاعل؟!.

من الممكن التفتيش فيما وراء فتور العلاقة إلى ما قبل الزواج أثناء فترة الخطوبة مثلًا ؟.

كما لو كان الأمر بدأ بـ (كيميا) خطيرة بين الطرفين، ثم تطور إلى حدوث أكثر من شرخ في العلاقة. إمّا بسبب سوء فهم، أو وجود جفاف في العلاقة، تلك التي لا يرويها ماء العاطفة أو شغف الوجدان.. هنا قد يندفع الاثنان إلى الزواج خشية التراجع من قرار رأياه حتميًا.. وتكون النتيجة سلبية لأن كل طرف يدرك فداحة الشروخ والاختلافات؛ فيبدأ الاهتمام بزميلته في العمل، وتبدأ هي تضع همها في شغل البيت أو الأولاد أو الكمبيوتر وعمل صداقات على النت.

وممكن أن يحس أحد الطرفين (كما ذكرنا سابقًا)، بعاطفة أو حب أو غرام لشخص آخر خارج دائرة الزواج مما يزيد المشكلة تعقيدًا. عندئذٍ سيَضرب كل منهما كفًا على كفّ، مدركين أهمية الجنس الحيوي في حياتهما.

الرجل الحقيقي بـ كرش

هذه الدراسة تحمل خبرا سعيدا للرجال فقد أكدت أن النساء يملن للرجال الحقيقيين ذوي البطون المنتفخة والشعر الكثيف الذي يغطي الصدر ولا يملن للرجال الذين

يعتنون بشكلهم الخارجي وأشار تقرير نشرته جريدة الصن البريطانية. نقلا عن استطلاع أجرته شركة تجميل بريطانية أن ٨٠٪ من النساء المشاركات في الاستطلاع لا ينجذبن للرجل الذي يستخدم مثبتات الشعر بشكل دائم، والحريص علي اكتساب اللون البرونزي، أو من يرتدي البنطلون الضيق أو القصير ومن يضع طلاء أظافر، وتبين أن النساء ينجذبن إلي الرجل الذي تنبعث رائحة خفيفة من جسمه عن رائحة العطور الفاخرة، وأشارت صحيفة الصن البريطانية الي أن النساء يصفن الرجل الذي لا يتزين أو يهتم اهتماما مفرطًا بزينته بأنه رجل حقيقي ويصبح في نظرهن أكثر إثارة عن رجل يتأنق ليلفت الانظار.

الأهرام. القاهرة. ٧ أغسطس ٢٠٠٩

السلوك الجنسى

(للرجال والنساء جَدّ مختلف فى أطياف لونه حتى تفكيرهم الجنسي مختلف، ليس الاختلاف فقط هو المشكلة لكن لُب الموضوع هو أن الغالبية من الجنسين غير مثقفين جنسيًا).

دائمًا متأهب، دائمًا على استعداد

هكذا فى العرُف السائد (يجب أن يكون الرجل)، إحدى

مشكلات وصعوبات الذكورة هى (الدافع الجنسى، الغريزة)، فى الصحة الطبيعة إذا ما رغب الرجل فى امرأة؛ فمن الصعب إطفاء شهوته، وأحيانًا ما تكون المسألة خارج إطار التحكم.

أما المرأة، فحاستها الجنسية (ممكن أن تنتظر Standby).. من الممكن إثارتها بسهولة إذا كانت الظروف مهيأة لذلك (ومع ذلك فإن المرأة لها حرية الاختيار فى الاستمرار فى مسلسل الإثارة من عدمه، كما أنها تكون أكثر سيطرة على الموضوع من الرجل).

احتمالات سوء الفهم واردة، من المهم جدًا تحديد أن كلًا من الرجل والمرأة، بالفعل ليس له حرية الاختيار الجنسى المطلقة بمعنى (الغريزة الأساسية)، فالرجل لا يختار انتباهه لامرأة مُثيرة الجسد فواحة العطر، تتمشى على جانب الطريق، صوت كعبها العالى يصل إلى مسامعه، وعطرها الخاص ينفذ إلى ثنايا دماغه .. قبل أي حركة، يهيئ الجو لحالة (اللا مقاومة) .. الفرق بين الرجل والمرأة فى عملية الانتباه والإثارة، هو (عامل الوقت)، لأن المرأة أقل سرعة من الرجل الذى غالبًا – ما (يدلق) و أحيانًا (يريّل)، ولا يتمكن من كبح جماح رغبته وإعجابه وشهوته ويظهر ذلك فى صور كثيرة حسب المكان والزمان والدنيا والمرأة والصحبة والظروف.

علامة الزمن

يعانى الرجل – كثيرًا – من الإحساس بعدم الأمان (جنسيًا)، فى حياتنا المعاصرة كثيرًا ما يمشى عادة بغباء وراء غرائزه وشهواته

من أجل الجنس الساخن والمشبع، لكن الجنس (نفسيًا) يُعد (جزءًا أساسيًا) من سلوك الرجل الحياتى، فالحاجة النفسية عندما تُلبى بشكل لائق، متناغم وصحيح فإنها تؤدى إلى اكتئاب.

المرأة أقل تعرضًا لهذا الإحساس بعدم الأمان وذلك لسببين:

الأول: أن احتياجاتها الغريزية أقل.

الثانى: ليس سهلًا على المرأة أيًا كانت فى أي مكان أن تحقق ما ترجو جنسيًا (حتى تلك المتزوجة مع زوجها).

والإحساس بعدم الأمان (جنسيًا) يظهر فى أمرين أساسيين:

١. الخناق وجرّ الشكل عّمال على بطّال.

٢. الوعظ والغمز واللمز والإيحاءات والتريقة.

ذات مَرّة اشتكت ست من أن زوجها (ينتصب) دائمًا فى كل مرة يحضنها، وهو رايح الشغل، وهو راجع من الشغل وهكذا... تعتقد الست إن جوزها همّه الأساسى والرئيسى هو الجنس، هوّ ده (بس) اللى بيفكر فيه، ولما سألت ذوى الخبرة قالوا لها إن الرجل عادة لا يتحكم فى (المسائل!) ، فعندما يحضن زوجته التى يحبها (يُثار)، خلاص! وهذا أمرٌ يحسب لها وأنه لن (ينتصب) إذا لم تكن (هى) مثيرة له!

ويُقال إن الرجل يمكنه ممارسة الجنس مع امرأة لا يحبها (يعنى أي ست وخلاص)، فى المقابل يمكنه أن يحب امرأة دون أن يرغبها جنسيًا (يعنى أسطورة الحب العذرى والأفلاطونى وطلاقة الشعراء تلك والمسلسلات لايمكن تطبيقه هنا)، لأن الجنس تتويج للحب بين الزوجين، يوحد مشاعرهما بتوحيد جسديهما، كانت المرأة لا ترغب زوجها (لأي سبب مرضى)؛ فسوف يخلق ذلك مشكلات عدة، يتعين عليه إيجاد حلول لها.

بينما تتغلب المرأة على الموقف المماثل (إذا مرض زوجها أو انشغل أو..) فإنها سوف تستمر فى حبها له.. جوزها (اللى مش عايز) أو (مش عارف) أو (مش قادر) ..دون أن تعانى بشكل فظيع من إحباط جنسى، لكن لا يجب التعميم على كل النساء.

خلاصة القول إن المرأة تتعامل مع (الرهبنة) المفاجئة فى العلاقة الجنسية الزوجية بيسر أكثر.

لكن ماذا عن المرأة إذا لم تحب المعاشرة؟

كما ذكرنا فى أماكن كثيرة، في هذا الكتاب؛ فإن الرجل (يقدر يمنع نفسه)، لكن الست ساعات بتقول (لأ) .. لكن فى لحظة بتوافق (إما إرضاء له أو خوفًا من لعنة الملائكة، أو إنه صعبان عليها أو.. ربما خايفة يتجوز عليها أو يبص برة، وهكذا...)؛ فإذا الرجل كان مش مبسوط، مش عايز، مش فى الموود Mood، فإنه لا يقوم بالواجب الجنسى، وهنا يضطر لإستخدام إل K.Y جيللى، أو زيت أطفال

لتمكنيه من دخول امرأته . ببساطة . أنها تكون (مش هايجة) وغير مُبللة (يعني من الآخر ناشفة)، وللعلم فإن كثيرًا من النساء يفعلن ذلك (غصبًا عنهن) .. فقط (عشان الراجل يتكتم ويسكت ومايزنش ويبعد عنها ويسيبها في حالها).

وإذا كانت المرأة (ثورية)، عنيدة منضمة (لحركة نسوية ما) .. لصرخت في زوجها قائلة (ده جسمى أنا.. أنا حرة فيه.. فاهم)... قد يجيبها في هدوء بارد: نعم، صحيح.. لكنها علاقتنا الجنسية معًا يا سيدتي الجميلة، زواجنا زواج بين اتنين يا حبيبتى، يا روحي أنا.

كثير من الأزواج، ينسى إنه (مش لازم) يكون اللقاء الحميم جنس كامل بإيلاج، وأن وقتًا جميلًا طويلًا من المداعبة والمزاح والملاطفة، كفيل بإدخال السعادة على قلبي الزوجين وجسدهما ايضًا، كذلك فإن هذا مثل هذا الأمر يزيد من الحميمية، الإثارة، ويزيل توتر الأداء.

أكبر دليل

إذا أخبرت رجلًا وأقنعته أن يصطحب زوجته إلى مطعم ساحر، وأن يشترى لها وردة حمراء، وأن يهمس لها خلف أذنها دون رياء أو كذب (إنها بالفعل، حلوة ونغشة وأموره كمان)، فإن فرصه في قضاء ليلة جميلة، رائعة جنسيًا كبيرة.

كما أن المرأة إذا امتنعت عن النكد، وقصرت الشرّ (وحطت لسانها فى فمها شوية)، وأبدت إعجابها برجلها دون تملق لكسب الإثنان جوًا يشجع على لقاء جنسى ممتع.



الخلاصة

ليس بيد الرجل ولا حتى المرأة، كبح جماح الرغبة إذا أتت وإذا طغت واستبدت إلى حدٍ ما، وليس بأيدينا أن نقرر أن نكون (مشغولين) بالجنس أو لا وليس (مستحيلًا) أن تجد فى شريكك الممل (جاذبية) مختبئة ومتفجرة (وده مش كلام كتب بس).

الرجل والمرأة، على حدٍ سواء لا يختارا مشاعرهما الحقيقية والمؤكدة، حتى لو كانت غير طبيعية أحيانًا.

المخدات

الوسادة الخالية (فيلم عبد الحليم حافظ ولبنى عبد العزيز الأشهر) لم يأت من فراغ؛ فحينما تحتل الوسادة (اللى جنبك) رأس زوجتك، وحينما يتمدد جسدها بجوارك بصرف النظر عن حدوث اللقاء الجنسى: فإن المسألة لها أهمية كبرى فى (العِشرة، الونَس، الحب، التكامل) .. لكن فى أزواج مختلفين يمارسون الجنس على سرير محدد، فى غرفة ما، يقوم بعده واحد منهم وينام فى الأوضة التانية على سرير تانى، غالبًا ما تكون الزوجة هي التي تقوم بتلك المهمة، يعني تؤدى الغرض، تقوم بالواجب، وتروح لحالها. . . يعدّ هذا أسوأ أشكال السلوك الزوجى؛ لأنه بعيد عن الحميمية، وبعيد عن نفس الآخر، بعيد عن كيانه جنبك. لذا حتى لو توقفت الحياة الجنسية بين الزوجين؛ فلا بد أن يستمرا مع بعضهما على مخدتين أو مخدة واحدة وعلى فراش واحد.

الفرق بين الرجل والمرأة هو تلك (الرغبة الملحة) . المرأة ممكن أن تصبر، لكن. عادةً. لا يستطيع الرجل، فإذا امتنع اللقاء الجنسى، تتمكن المرأة من تحمَل الموضوع، لكن الرجل (إذا لم يداعب نفسه)، نجده عصبيًا يأكل الغيظ قلبه، يتلفت يمينًا ويسارًا مشتهيًا (طوب الأرض) .. وظيفته كرجل فى الحياة الدنيا، تفرض عليه مجهودًا ضخمًا فى كبح جماح شهوته الجنسية المُستبدة.

التوقع والأمل

كثير من النسوة ينزعجن (وده مفهوم) ..أن المرأة ترى رجلها (يتوقع) أنها (جاهزة) للقائه جنسيًا، و(لم لا)؟.. مجرد إشارة أو طلب صريح فى الفراش، أو ضربة رجل فى ساقها (تعورها) أو غلق الباب والشباك، أو بالقوة بالارتماء عليها مباشرة صارخًا في جنون (أنا عايز حقي) صارخًا حتى يلتهب حلقه ويختفي صوته.

فى الحقيقة إن الرجل (يتمنى) أن تكون (امرأته) جاهزة لاستقبال سعادته (متمنياه، عايزاه)، لكنه لا يتوقع أن الفكرة ستروق لها (عشان هيّ عايزة كده مش عشان ما تغضبش ربنا وتزعل الملايكة). وعندما ترفض الست أو تكون (عادى مالهاش مزاج) يلبس الرجل جلد النمرويتذمر، يشخط وينطر ويهين والسبب! (بيولوجيًا الراجل مُصمَّمْ على أن يكون أب لـ ٣٦٥ طفلًا. بعدد أيام السنة، وهو عارف ده فى عقله الباطن، أما الست هانم فهى مُجهَّزة لأن تنتج للعالم طفلًا واحدًا فى السنة .

نافذة المرأة واسعة، فرصتها كبيرة... هنا يكون إلحاحها على الجنس خافتًا، بالمقارنة بالرجل الملك.. ومرة واحدة تكفيها (يعنى) .. أما هو فمستعد لمئات اللقاءات، (هذا فى عُرف الوظائف التناسلية الإنجابية)، لكن فى العقل الواعى، يتحول الرجل إلى وحش ضار، إذا توقع الجنس وطلبه ولم ينله، قائلًا لامرأته (أنا بس كنت عايز أفرغ رغباتى، لكنى فى الحقيقة أنا مش مهتم بيكى) .. وهذه أسوأ وأردأ

أنواع العبارات التى ممكن أن تخرج عن رجل فى وعيه أو لاوعيه ... فى غضبه أو فى هدوئه ببساطة . لأن المرأة كائن حىّ، إنسان مثله مثل الرجل، وليست مجرد وعاء تفريغ وتفريخ إطلاقًا.

كثير من النسوة يلبين النداء الجنسى (تانى يوم)، أو فى نفس الليلة متأخر، أو (وش الصبح) غير متحمسات، متمنيات إثبات الحالة فقط، ويُعد هذا جنسيًا رديئًا للغاية، وفكر الرجل فى المنح والمنع الجنسى هو أن امراته (تعاقبه)، تمنع الجنس عنه، أي تسخدمه (كسلاح) إما لتأديبه أو للحصول على مكاسب ما، وإذا استمرت العلاقة الزوجية بين الطرفين دون تواصل ودون مكاشفة أو صراحة، ارتفع سوء الفهم والشجار بسبب وبدون سبب، وربما لجأ الزوج إلى العادة السرية، و(استحلاها) وصار يمارسها أكثر من ممارسته الجنس مع زوجته وفى ذلك خطر عظيم.

احتياجات الأزواج العاطفية

لا أعنى بالعاطفية كلمات الحب والغرام، لكن أعنى تحديدا الود والرحمة، الاحتياجات الوجدانية والإنسانية بين الزوجين، بين أفراد... الاحتياج العاطفي نوع من الشوق، والاحتياج إذا ما أُشبع خلّف وراءه سعادة جمة، سلامًا وطمأنينة، وإذا لم يشبع فسيترك شعورا بالتعاسة والإحباط، إذا أحصينا الاحتياجات العاطفية فلسوف نجدها . ربما . بالآلاف، تتراوح ما بين حفل ندعو

فيه الأصدقاء إلى سندوتش طعمية من يدي الزوج أو الزوجة الحلوة، ربما كوب ماء يروى الظمأ، أوكوب شاي يعدل المزاج، وقد يكون مشاركة لمشاهدتكما معًا برنامج تليفزيوني مفضل ، بالطبع تختلف هذه الاحتياجات وتلك طبقا لمفهوم كل من الزوجين، ثقافتهما، وعيهما، وانتمائهما الطبقي، تحديدا تطلعاتهما، إمكاناتهما وتوجهاتهما، بشكل محدد هناك احتياجات عاطفية معينة، إذا ما أشبعت تحقق الحب وعمت السعادة النفس وتوهجت بها الروح، وانتشى بها القلب. أهم تلك الاحتياجات العاطفية أنها تشكل تلك اللبنة الأساسية اللازمة لبعث الدفء في أوصال عش الزوجية، لنتخيل سويا أن زوجا وزوجة يقرآن الآن هذه الدراسة، وأنهما يحتاجان إلى مشورة أو مساعدة تخص علاقتهما ببعض. إذن فلنحاول سويًا أن نحدد ما هي أهم الاحتياجات العاطفية (الوجدانية) لكل منهما. بمعنى ماذا يمكن أن يفعل كل منهما للآخر لكي يجعله سعيدًا وفرحًا؟ إذا عرفنا ذلك، ربما، نستطيع أن ندرك كيف يمكن تحقيقه، سؤال مهم ومحرج؟ ترى كيف يحب كل منهما الآخر؟ هل برومانسية فظيعة (على الرغم من أنها قد تكون مطلوبة أحيانا)، وهل بغرام الخطوبة ووهجها. هل هذا ممكن. هل هو حب عملي فعلى متماسك. إذا سألنا القارئ والقارئة، الزوج والزوجة، الآن عن أهم عشر احتياجات عاطفية، فربما قال كل منهما (الإعجاب والتقدير، الحنان، الحوار مع الطرف الآخر، المساعدة في المنزل (ليس بمعنى غسل الصحون فقط، وإنما المشاركة في هموم البيت والأولاد مثلا)، التعهد العائلي بـ (المسئولية الكاملة للأسرة)،

الدعم المادي، النزاهة والصراحة، الجاذبية الجسدية، المشاركة في النشاطات الترفيهية، الإشباع الجنسي).

بدون إدعاء بأننا سنقرأ أفكار القراء المتزوجين، لكن على ما يبدو أن ثمة سرًا يقبع خلف خلافات الأزواج، بمعنى أننا على وشك أن نفهم لماذا من الصعب على الأزواج والزوجات إشباع حاجات الطرف الآخر، أو تلبية متطلبات وحاجيات كل منهما؟ غالبًا أن كلًا من الزوج والزوجة يذكر أن نفس الاحتياجات العاطفية (الوجدانية) لكن بترتيب مختلف تماما، أو معكوس تمامًا أي أن أهم خمس احتياجات للرجل هي أقل خمس احتياجات للمرأة، والعكس - بالطبع - صحيح. وهنا. هنا فقط. نكتشف أن الرجل والمرأة لم يختلفا، ولكنهما يفقدان تلك القدرة السحرية على الإحساس بالآخر، على التعاطف. إن كل منهما، ربما حاول قدر جهده القيام بواجباته، لكن تلك الجهود غالبا ما كانت (غير موجهة)، أو (في الاتجاه العكسي) فالذي توده الزوجة أكثر لا يوليه الزوج أي اهتمام وهكذا. وبالطبع فإن كل إنسان مختلف ومتفرد وله خصوصياته، بمعنى أنه ربما نجد أن معظم الرجال يشتركون في أولوياتهم وهكذا النساء، لكن هذا لا يعنى وجود أناس مختلفين تمامًا، ومن هنا أود أن أدعو كل من الزوجين إلى نسيان (الدور النمطي) لكل منهما في المجتمع، ويحاولان. قدر الإمكان. تحديد أولوياتهما كما يودان فعلا. كناس عاديين. لا كرجل وامرأة، وهنا. قد نصل إلى ما يريده الرجل من زوجته فعلا، وما تريده المرأة من زوجها حقًا، وهناك كشف

أسئلة أو (استبيان) يساعد على تحقيق ذلك، ومن ثم قد نتمكن من تحديد (احتياجاته) و (احتياجاتها).. لكن أن تلبى احتياجات الطرف الآخر. فقط هو. نصف المشوار، فإذا كان أحد الزوجين يبذل عطاءه، يجب أن يتأكد أنه لا يودعها في مصفاة يتسرب منها كالماء، ويجب أيضا ألا يتراجع أحد الطرفين ويسحب عرضه إذا عرض، فهذا الأمر سيسبب إزعاجًا وجرحًا وإيلامًا، ومن ثم نستنفد طاقات المحبة والتفاهم ونترك وراءنا النفس قفرًا يبابًا.

عن الرجولة ومفهومها

(الرجولة).. كلمة طالما تغنى الشعراء والعامة بها منذ قديم الزمان واقترنت بصفات القوة والشهامة والمروءة والشجاعة والنبل، ولكن فى المقابل هناك من يفهم مصطلح (الرجولة) بطريقة أخرى: فهى فى نظرهم تعنى السيطرة والعنف والتسلط وبين هذا وذاك يبقى مفهوم الرجولة مسألة نسبية من عصر لآخر، ومن مجتمع لآخر.. هكذا بدأت إيمان يونس عرضها الصحفي[1] لرسالة الدكتوراة للباحثة داليا عبد الرحيم مصطفى[2] بعنوان «مفهوم الرجولة كما تعكسه تنشئة الأم لأبنائها فى المجتمع المصرى».

وعن أسباب اختيارها للرجولة موضوعًا لرسالتها تقول الباحثة (من خلال ملاحظاتى اليومية يستوقفنى العديد من المشاكل التى

(١) المصري اليوم. القاهرة، ١٠ يوليو ٢٠٠٩

(٢) نالت عنها جائزة منظمة المرأة العربية فى مجال المنح البحثية

تواجهها بعض الأسر المصرية، وعند البحث عن جذورها نجد بعضها نابعًا من الرجل، فهناك رجال لا يتحملون المسؤولية ولا يعترفون بأخطائهم وينظرون للمرأة نظرة دونية، باعتبارها مخلوقًا أقل منهم، واكتشفت مع الأسف أن المرأة التى من المفروض أن تعزز مكانة المرأة وتنصف غيرها من النساء تقهر ابنتها بالتمييز بينها وبين إخوانها الذكور، أو تقهر زوجة ابنها بالوقوف فى صفه دائمًا حتى وإن كان هو المخطىء بقولها (إنت ماحصلتش) و(إنت تستاهل ست ستها)، وهناك أمهات نتيجة حبهن الشديد لأبنائهن الذكور، ودون قصد منهن تنشئهن على الأنانية وحب الذات والاعتماد الكلى عليها فى معظم شؤون حياته، وبالتالى لن يستطيع اكتشاف ذاته والاستقلال بحياته بعيدًا عن الأم.

ووجدت أنه من الصعب الوصول لتعريف محدد للرجولة، فكل رجل يعتبر حالة خاصة، وأن هناك فرقًا بين الرجولة والذكورة ولهذا حاولت البحث عن تعريف إنسانى.

كما رصدت تغيرات سلبية في مفهوم الرجولة وعلى الرغم من أن هذا الجيل جيل متمرد بعض الشىء إلا أنه فى نفس الوقت خاضع لقوانين الأسرة، لأن هناك جانبًا ماديًا يتحكم فيه ويؤثر على قراراته، كما أن الجيل الحالى تقليدى ورجعى أكثر من الجيل الذى سبقه على عكس ما يحاول إظهاره فهناك الكثير من الشباب يتركون مسألة اختيار شريكة حياتهم للأم، وكثير منهم بداخله (سى السيد) جديد يطالب بأن تكون المرأة خاضعة له تمامًا.

وأكدت أنه على الرغم من أننا فى مجتمع ذكورى، الرجل فيه أكثر حظًا من المرأة إلا أن الواقع يقول إن المرأة لها دور كبير فى ترسيخ المفاهيم الخاصة بالرجولة، خاصة فى أبنائها ومع الأسف نجدها تزرع لديهم مفاهيم خاطئة عن الرجولة، وهى التى بيدها تنفيذ القرار، فبرغم أنها محاصرة بكم كبير من الضغوط، خاصة فى فترة الخصوبة وما ترتبط به تلك الفترة من موروثات تتعلق بالشرف أو العنوسة، بعد ذلك تتحول المرأة لمرحلة النضج وفيها تقود دفة التأثير على أبنائها وتعلمهم قيم الرجولة التى عايشتها من خلال أسرتها.

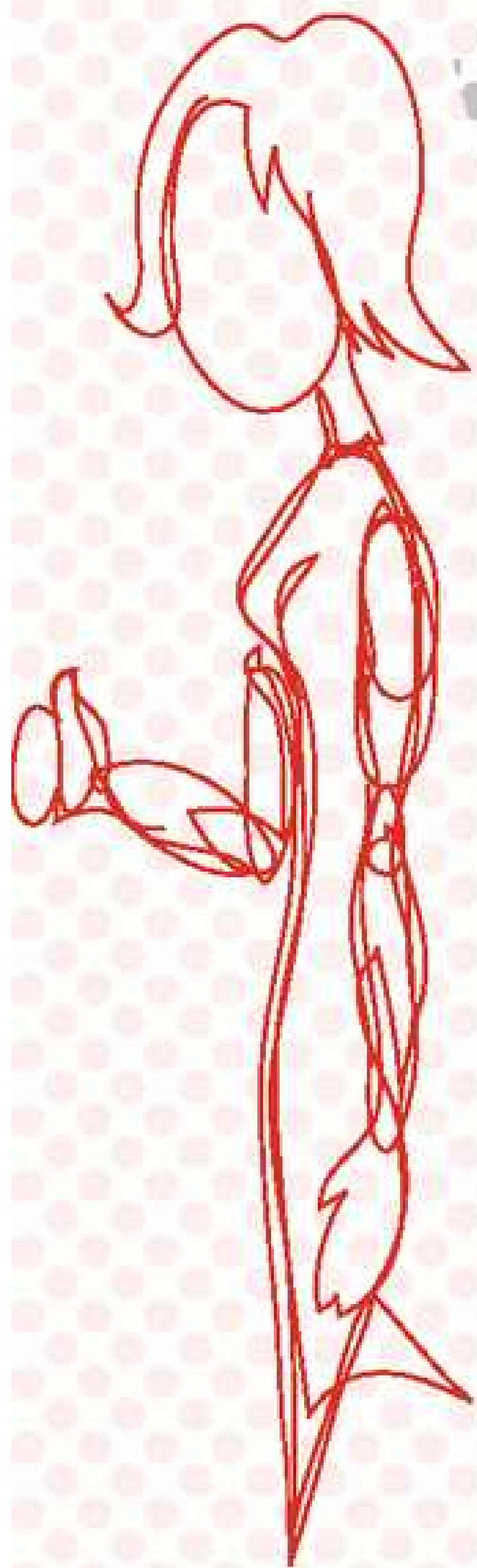
وبنفس خطورة دور الأم فإن وجود الأب له دور مهم جدًا فى تنشئة أبناء يعون جيدًا مفهوم الرجولة الصحيح، ولكن مع الأسف فالأب غالبًا إما غائب أو مغيب أو اختار أن يكون مغيب بإرادته، ولذلك يفتقد الأبناء وجود قدوة تعلمهم سلوكيات وأخلاقيات الرجولة، وبالتالى يقع ضغط كبير على الأم التى تتحول إلى أم وأب فى نفس الوقت، فينشأ الطفل معتمدًا بشكل كبير على أمه ويكتسب من صفاتها وقد يتطور الأمر للتوحد معها والتشبه بها، مما قد يؤثر بشكل سلبى على شخصيته فى المستقبل وعلى طريقة تعامله مع غيره من الرجال، وقد يصل الأمر لدى البعض إلى الشذوذ.





3

خفوت الرغبة الجنســية
HSD

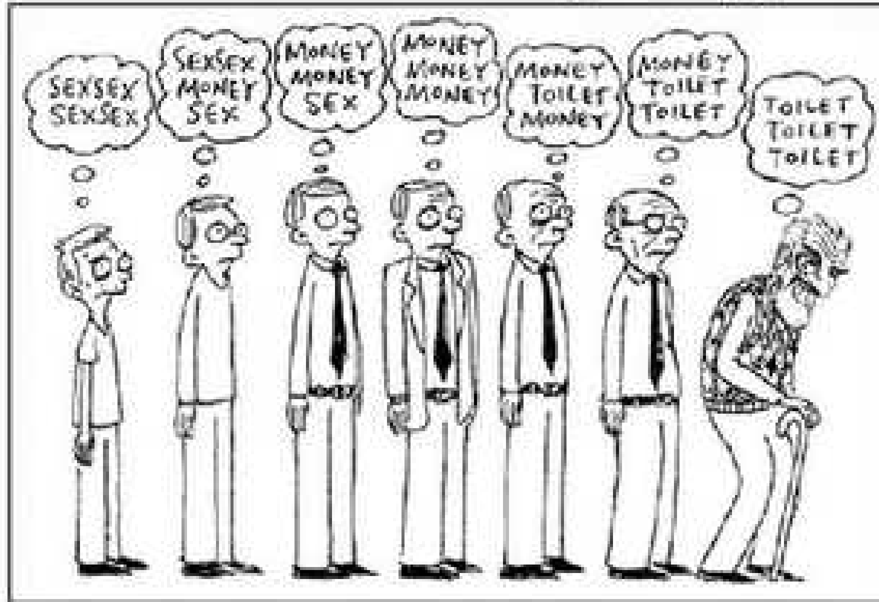






ما يصطلح عليه علميًا بخفوت الرغبة الجنسية HSD Hypoactive Sexual Disorder، ذلك الذي يحدث للرجل على الرغم من استثارته في مواقف غير الفراش أو داخل غرفة النوم، فنجده يتهيج في الطريق العام لمرأى مؤخرة امرأة تلبس الجينز الضيق، أو عندما يشاهد أخرى في سيارتها تبدو كنجمات هوليوود في أناقتها، نظارتها السوداء، سيارتها، وعطرها الفواح. أو أن تكون الاستثارة فقط دون أي حافز لرجل يجلس على كرسيه في مكتبة بمفرده أمام الكومبيوتر المحمول Laptop، وهو يعمل مستغرقًا في عمليات حسابية معقدة للغاية. قالت امرأة حديثة الزواج (سنة أو أكثر)، في معرض حديثها لامر+أة أخرى متزوجة في نفس السنة: (تتصوري، إنه مهما لبست لبس مُغري، وتزينّت على سنجة عشرة، وحطيت بارفان ماحصلش، لا يهتم، ولا كإنه هنا، وعندما يراني، لا يحدث له أدنى انتصاب.)، أشاحت المرأة الأخرى بوجهها وهي تكتم ضحكتها صائحة في همهمة غاضبة: (الحال من بعضه يا اختي، مش فاهمة رجالة إيه بتوع الأيام دي؟! قال إيه في سن الشباب، منتصف العشرينيات، المفروض يكسروا الحجر.. أنا مش فاهمة.. حقيقي مش فاهمة!!).

هذه هي الحقيقة المّرة على مستوى العالم الغربي حيث يعد خفوت الرغبة الجنسية (H D S) أكثر الإضطرابات الجنسية شيوعًا . وفي كثيرمن الدراسات تصل النسبة إلى أكثرمن (٢٥٪) من الشباب، لدرجة أنه صار أمرا كالوباء، يغزو البيوت، يمس الرجال، يخيف النساء ويهدد الأسر.



تقول سالي (وهذا ليس اسمها الحقيقي) ... (وكإن الدنيا قد أعطتني كل شيء، المال والجمال تزوجت حديثًا وعندي ولد، زوجي رجل أعمال ناجح، وسيم وجذاب، تخطفه عيون البنات هنا وهناك، وتكاد تأكله نظرات النسوة في المجتمعات التي نرتادها، قررنا الذهاب إلى شرم الشيخ لقضاء عطلة في فندق راقٍ جدًا، تناولنا العشاء في (رستوران) فاخر مذاق طعامه لا يوصف، لكن . وللأسف .

شاب العلاقة بيننا اضطراب ما ، ضرب في منطقة غاية في الحساسية).

استرسلت سالي قائلة (توقف زوجي الشاب، حبيبي المليء بالحيوية عن الاهتمام بي، ولم تعد لديه أي رغبة جنسية فيّ، ولم يبد عليه أي مظهر طفيف يدل على اهتمامه الجسدي بي، وهكذا تمادى الحال بنا لدرجة . أنه . ولشهور أصبح لا يلمسني، لدرجة إنه يخاف يمسك إيدي أو يقبلني، ولما واجهته، قال بصراحة . أصل الحكاية ممكن تتطور) تتطور!!!، هو احنا سنرتكب إثم أم أنه يخشى اللقاء الحميم ويخافه، أعتقد أنه يخاف الاقتراب منّي، يخاف الحميمية، ومن ثمّ يهرب من الأمر كله!) ... قالت كل هذا وانهمرت باكية في عيادة التحليل النفسي الجنسي، انخرطت في بكاء عميق، غطت وجهها بيديها... ثم صمتت.

مما لاشك فيه أن هذا موضوع مليء بالتوتر والخوف والخزي، موضوع خفوت الرغبة الجنسية أو الـ(D S H)، فها هي الزوجة تبذل كل جهدها، تظهر في أبهى حُلّة وأحسن صورة، أما الزوج (**فغالبًا**) ولا على باله، هنا لابد وأن ترتبك العلاقة، تنزعج الزوجة طبعًا، وقد تحس أن ثمة عيب فيها (**ربما فقدت سحرها وجاذبيتها**)، **(هنا قد تلجأ إلى جراحات التجميل، بشكل عشوائي أو الإفراط في استخدام الكريمات والعطور، أو اتباع نظام غذائي مرهق لضبط وزنها، وكأنها في رحلة شاقة من أجل أن تصبح موديل،**

مقارنة نفسها بهيفاء ونانسي ومادونا وجينيفر لوبيز).

من الطبيعي في هذه الحالة أن يراود الزوجة الشك في أن زوجها يرغب غيرها، **(رغم أن هذا مستبعد لأنه يبدو مهمومًا، وفاقدًا للرغبة الجنسية تمامًا)**. بالطبع في حالة فتور الزوجة جنسيًا قد لا يظهر الأمر جليًا لأنها **(تزيف النشوة)** و**(تتصنع المتعة)**.

إذا أهمل هذا الأمر، فإنه قد يؤدي ـ للأسف ـ إلى تدمير الزواج تمامًا ونسف أساسياته (مثال على ذلك لزوجين تزوجا بشكل الصالونات، وكان بينهما إلى حدّ ما انسجام رغم فارق السن حيث إن الزوج أكبر من الزوجة ب (١٢) سنة، لكنه في ليلة الدخلة لم يفكر في تقبيلها، خلع بذلة الفرح، لبس البيجامة، أعطاها ظهره ثم غطّ في نوم عميق، أما هي فلقد كانت بين الدهشة والذهول ، وبعد (١١ يوم) استطاع فض بكارتها، لكنه حرص على القذف خارج المهبل، لأنه كان لا يود الحمل، لأنه كان في أعماقه خائفًا من الزواج ومسئولياته أو متوقعًا الفشل، كما أقرت الزوجة ـ بعد ذلك ـ استمرت العلاقة الجنسية بينهما كيفما اتفق كل أسبوعين، ثلاثة، ولمدة ستة أشهر فقط سادتها المشاحنات والمشاجرات وعدم الاحترام المتبادل الأمر الذي انتهى بالطلاق).

لقد أصبح الشرق الآن مختلفا غير عن ذي قبل، أصبح يضج

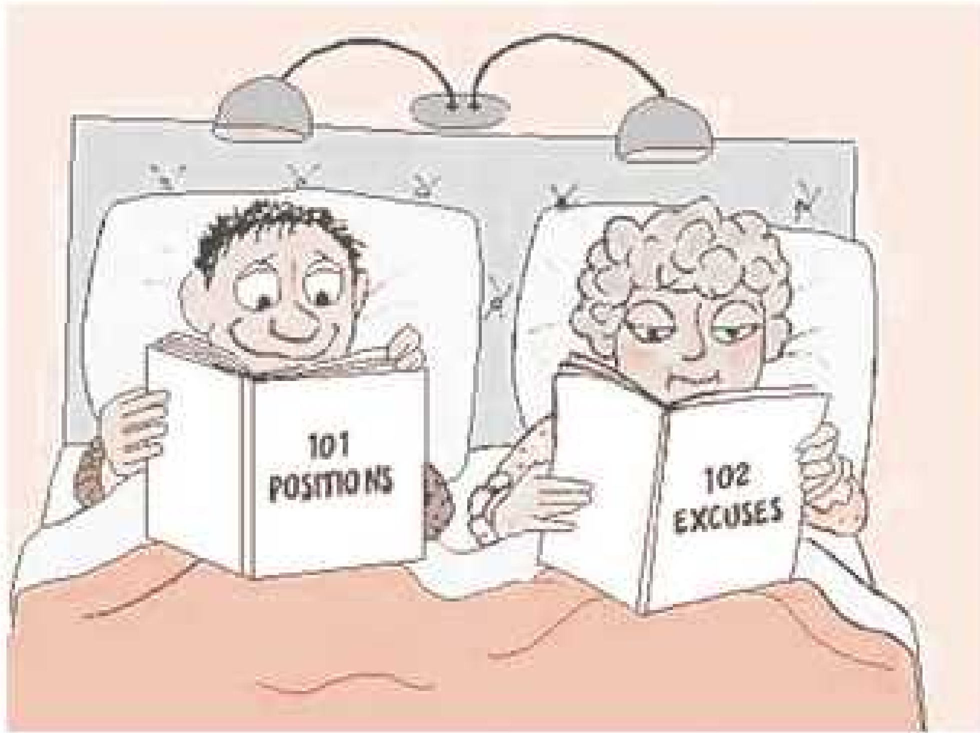
بالمشهيات البصرية ذات المدلول الجنسي الواضح الفاضح والصريح، تطورت نسبة الاعتناء بالمظهر لدى الفتيات، وأصبح الرجال يرون بنات زي الشربات يتفنن في لفت النظر (**جسدًا وماكياجًا**)، كانوا دائمًا يقولون إن الرجال إذا اجتمعوا فلن يكون لهم حديث إلّا الجنس والسياسة والمال، الآن يدور حديثهم الجنسي عن الخفوت والعجز (**وكل واحد يحط همّه على التاني، ومن سمع بلوة غيره تهون عليه بلوته، ولم يعد هناك خجل أو تغطيه، وصار الحديث عن الحبوب الزرقاء وعن سبل التعويض، عاديًا كقزقزة اللب وشرب الشاي**).. هكذا أصبح الأمر بين شباب اليوم. تحديدًا. بشأن الجنس ومتعته مجرد (**تحصيل حاصل**)، واجب، ونسمع عن خطوبة فلان وفلانة حتى يستطيع الخروج معها حتى لو صاحبهما أخوها الصغير، وممكن . أيضًا كتب الكتاب من أجل التصاق جسدي أو جنسي سطحي تفاديًا (**للحرام**) وإضفاء مشروعية على (**الخلوة والقبلة**) وفي تصريح لشاب كاتب كتابه منذ سنة قال (**بصراحة الظاهر إن أنا اتدبست، كان مفروض أتأنى، هو أنا بس كنت عايز أبوس وأحضن براحتي، لكن حتى أبوها بيبقى مستخبي ثم يظهر فجأة زاعقًا ناهرًا إيانا قائلًا. أنا مش فاتح بيتي مبوسة، يصبح الزواج في مثل تلك الحالات اشتراك Package ، بيعة على رأسها الجنس الذي يشتاق إليه الرجل. جدًا. وهو خاطب أو كاتب كتابه، لكن لما يختلي بزوجته يصبح الأمر واجبًا شاقًا فتخفت الرغبة وتموت الأمنية**).

علي العكس تماما مما يظنه الرجال من أن مساعده النساء في المطبخ والشئون المنزلية الأخرى أمراً يقلل من رجولتهم فأحدث الدراسات تشير إلى أن النساء يعتقدن أن الرجل المتعاون في المطبخ جذابًا، واعترفت المشاركات في الدراسة أنهن يشعرن بالإثارة عند قيام أزواجهن بالواجبات المنزلية، وأن مظهر الرجل يصبح جذابا وهو يقوم بالكنس والمسح والغسل وغسل الأطباق.

كما أشارت الدراسة، التي أعدها معهد الدراسات الإجتماعية بجامعة ميتشجان الأمريكية، إلى أن عدد ساعات مشاركة الرجال في العمل المنزلي ازدادت بشكل واضح، مقارنة بالعقود السابقة.ففي عام١٩٧٦، بحسب الدراسة أن الرجال يقومون بالمهام المنزلية لست ساعات في الأسبوع، في حين أنهم يقومون بها لمده١١ ساعه حاليا في المتوسط، بينما خفضت ساعات عمل المرأة من٢٦ ساعة أسبوعيا إلى ١٧ في الفترة نفسها.

انتفض علماء وأطباء النفس والذكورة في العالم باحثين عن الأسباب، ومفتشين عن الحلول! (بشرت البحوث الخاصة في مجال العلاج النفسي الجنسي بنتائج طبية للغاية، إذا ما التزم الزوجان)، لكن المزعج في الأمر أن كثيرًا ممن يعانون من خفوت الرغبة الجنسية، لا يرون أن هناك مشكلة حقًا وربما تزوجوا لإشباع

الرغبة الجنسية فقط (دون إدراك أن الزواج حياة كاملة ومشاركة وحميمية في جميع الأمور)، هنا يبدأ الشجار في كل الأمور، التافهة والعظيمة، يحتدم الصراع على صغائر الأشياء قبل كبائرها، يبدأ الرجل مثلاً في رؤية امرأته التي كانت خطيبته (عادية)، مثل أي امرأة، وتراه هي رجلًا مهملًا أشعث الشعر، كسول، غير مهتم بمظهره، تكمن تحت السطح هنا أمور وأمور أهمها الخفوت الجنسي، فإذا خفتت الرغبة لدى طرف، تآكلت حواف الطرف الآخر، إذا تمهلنا وفحصنا حالة (ماري .وهذا ليس اسمها الحقيقي)، في الأربعينيات من عمرها، سعيدة في زواجها، فجأة ومنذ ستة أشهر اختفت رغبتها الجنسية تمامًا، قالت دون خجل: لا أدرى ما الذي حصل.. صحيت من النوم فجأة، لقيت شهيتي الجنسية مش موجودة، زي ما يكون حوّلت الـ (Switch) الزرار (Off)، لا أنكر أنني وزوجي مازلنا نمارس الجنس مرة كل بضعة أسابيع، لكنه . للأسف . جنس غير متوهج (زي الطبيخ البايت وأحيانًا زي الطبيخ الحمضان). قبل كده كنت باستمتع بالعلاقة، لكن على ما يبدو أن جزءًا حيويًا منها قد فقد جزءًا من تكويني زي ما يكون شلت الـ (Fuse).



كاريكاتير يرغب الزوج في ممارسة بأوضاع مختلفة، بينما الزوجة تقرأ كتابًا عن كيفية اختلاق الأعذار للهروب من الموقعة الجنسية!

بالطبع فإن عموم الناس في حياتهم اليومية لا تعم عليهم شهوة جنسية متأججة دوما لأن هناك مشاكل ومشاغل: الأولاد ودروسهم الخصوصية، انقطاع المياه، التعب والإرهاق بسبب وبدون، الإجهاد العصبي، اللهاث وراء لقمة العيش ليل نهار، حتى نزلات البرد المتكررة والرشح شبه المستمر والحساسية المزعجة، كل هذا وذاك له دور كاف لدفع الرغبة الجنسية بعيدًا.. لكن المسألة ليست قاتمة إلى هذا الحد، فبضع كلمات رومانسية، أفكار مثيرة، وخيالات ذات طابع مهيج قد تقود إلى استعادة الحياة الجنسية الطبيعية بين الزوجين، المثير للفزع. أنه رغم كل شيء. قد لا تعود الرغبة، وكأنها قد ركبت على عربة ومضت في الاتجاه المعاكس!

ونجد في هؤلاء المصابين بالخفوت (D S H)، لا رغبة ولا مثيرات ولا اهتمام..

يبرز هنا سؤال مهم! متى يكون الجنس قليلًا؟ وما معنى ذلك؟ فإذا اشتكى أحد الطرفين من أنه لا يشبع حاجته من الجنس، فإن ذلك قد يعني أن شهيته الجنسية مفتوحة زيادة، ومن ثمّ فإن الطرف الآخر غير قادر على إشباعها تمامًا. يدلل الخبراء على أنه لا قانون للحدّ الأدنى للممارسة الجنسية، بمعنى أن المسألة تختلف وتتفق حسب الظروف، شرط إلّا تطول أو تنعدم!!

في دراسة بريطانية نشرها **(جورنال العلاج الجنسي والزواجي)** **تأكد أن (٢٤٪)** من الأزواج في العينة المفحوصة، لم يمارسوا الجنس في الثلاثة أشهر السابقة للدراسة. وفي دراسة أخرى شهيرة بعنوان **(الجنس في أمريكا)**، تبين أن ثلث الأزواج مارسوا الجنس . فقط . بضع مرات سنويًا، ولنا . بالطبع . أن نحدد أن تلك الدراسات تركز وتؤكد على **(الممارسة)**، لا على **(الرغبة)** مما لا يحمل دلالة على أن أحد الزوجين قد يعاني من خفوت الرغبة الجنسية **(D.S.H)**.

ومع ظهور الفياجرا والجيل الذي تلاها، ظن البعض أن المشكلة ستحل بحبة صغيرة، لكن المسألة أعقد من ذلك بكثير؛ فحبة الفياجرا مثلًا تضخ بالدم في القضيب لينتصب، لكنها لا تنبه

المخ ليمتلئ بالرغبة، أي أنها ليست بذات فائدة إذا كانت **المسائل (فوق) في (المخ) في (النفس)** مغلقة أو نايمة في العسل.. مما يدل على أن هؤلاء الناس يحتاجون إلى معالجة نفسية جنسية حقيقية تفتش عن الأسرار والكوامن، عن الصراعات والخفايا، تحلّها، توجهها، تنظمها وترشدها. إذن فليس هناك **(علاج شافٍ نهائي)** بمعنى **(أبلع قرص وكله هيبقى تمام)**، يحتاج الأمر إلى شحن البطاريات، شحذ الهمة النفسية، بث العشق بمعناه الوجداني بمعنى أن يسعى كل رجل لاكتشاف جسد امرأته من جديد، وأن تسعى كل امرأة لأن تمارس الحب **(لا الجنس)** وأن تترك أداء الواجب بعيدًا ، تنتبه للكلمة الحلوة العذبة، واللمسة التي تثير الحواس وتؤججها. أي الأمر يحتاج إلى **(وجود حياة)** لا إلى الكيمياء.. فقط!

ينبغي هنا أن ننبه أن كثيرًا من العقاقير المضادة للإكتئاب تؤثر سلبًا على الرغبة الجنسية خاصة تلك التي تعمل على مادة **(السيروتونين)** والمعروفة باسم **(S'SSRI)**، كذلك فإن اضطرابات الغدة النخامية، قد تؤدي إلى خفوت الرغبة الجنسية، كما تؤكد بعض الأبحاث أن انخفاض نسبة الهرمون الذكري **(التسيستيرون)** في النساء تعد سببًا وراء ضعف شهيتهن الجنسية، وفي ختام الأمر نستطيع القول إن هناك ما يسمى **(فقدان الرغبة.أساسًا)**، بمعنى أن هناك خفوت الرغبة الجنسية الذي يعد أكثر الأمور صعوبة، هذه الحالات تعالج بنجاح، لكن مفتاح هذا النجاح يكون . غالبًا . في يد معالج نفسي جنسي متمكن، وتكمن الصعوبة غالبًا في إقناع

الرجل بأن هناك مشكلة... لا لشيء إلّا لأنه لا يرى هذه المشكلة ولا يريد ألا يذكّره أحد بها.

نصف العرب يعاني من اضطرابات جنسية... والمعدل المطلوب للممارسة الجنسية الزوجية أربع مرات شهريًا! **(هكذا قالوا وقرروا)...**



فجرت نتائج مؤتمر عربي للاضطرابات الجنسية عقد في القاهرة على مدى ثلاثة أيام ، مفاجآت عدة. إذ شارك فيه خبراء وأطباء عرب ونظمته **«الجمعية العربية لجراحي الجهاز التناسلي»**، خاضوا في كل ما يتعلق بالعلاقة بين الرجل والمرأة، ولأنه لا حياء في العلم؛ فإن خصوصيات هذه العلاقة طرحت على طاولة النقاش من دون

مواربة أو خجل. ثم صدم كل من تابعوا الجلسة الختامية حين اكتشفوا عبر التوصيات النهائية حقيقة أن (٥٠٪) من العرب يعانون من اضطرابات جنسية **(أزواج وزوجات مع التحفظ على عينات البحث ومناهجه وطرق تطبيقه)**.



البَابُ الثَّانِي

دنيا الرجل الجنسية





4

اضطرابات الانتصاب

(العجز، عدم القدرة، الضعف)

Erectile Dysfunction E.D. (Impotence)





النسبة

تختلف معتمدة على شدة الحالة، وليست هناك إحصائيات دقيقة في بلادنا العربية.

عمومًا فإن اضطرابات الانتصاب العرضية والبسيطة تحدث بكثرة وفي صور مختلفة، أما ما يصطلح عليه (بالعجز الجنسي الثانوي) ذلك المرتبط باضطراب واضح فهو أكثر الشكاوى شيوعًا بين الرجال.

العجز الجنسي الثانوي (يعني كان كويس بيمارس صَح، عادي).. وفجأة فقد قوته ولم يعد قادرًا على ممارسة الجنس مع امرأة.

كان رجلًا إفريقيًا في منتصف الأربعينيات له من الأولاد خمسة، متزوج منذ عشر سنوات، طول بعرض ويعمل في مجال التجارة، تأخر بلوغه حتى سن الثامنة عشر، فجأة ومنذ سنة فقد قدرته على الانتصاب وقوته في إمكانية الإيلاج، احتار بين أطباء الذكورة والجلدية والتناسلية

اهتدى إلى طبيب نفسي، أخذ منه التاريخ الشخصي والمرضي تفصيلًا، ثم شخص حالته على أنها اكتئاب نفسي تغلغل في جسده مستهدفًا مناطق الرغبة والقوة. عالجه بالجلسات النفسية وبالعقاقير المطمئنة فاستعاد قوته وانتصابه واستطاع الدخول بامرأته مرة أخرى، لكنه سرعان ما فقد تلك الرغبة وكان السبب في تلك المرة راجعًا لانحسار شغفه بزوجته وعدم اهتمامها بنفسها، بجانب انشغالها الشديد بالعيال، تزوج سرًا من امرأة أخرى، وكانت حياته الجنسية معها رائعة.

بتحليل تلك الحالة: يتركز الاضطراب حول البعد البيولوجي في تأخر البلوغ مما خلق لديه استعدادًا جسديًا للإصابة في تلك المنطقة التناسلية، كشفت الجلسات العلاجية أن فقدان القوة والقدرة فجأة بعد عشر سنوات إلى وجود إجهاد عصبي، تمحور حول العمل وضغوطه بجانب احتمالات خسارة مادية هددته في نفسه وجسده وضربت المنطقة الضعيفة لديه فأصابتها. أما عن فقدان انتصابه مع زوجته فيعود إلى تعوده عليها وعلى حالته الجنسية معها مع كثرة انشغالاتها عنه، ورغبته كذكر في البحث عن مُثير جديد، جاء في شكل الزوجة الثانية، ولقد شرحنا حالة مماثلة في هذا الكتاب.

يقال - والعهدة على الراوي- إن حوالي نصف رجال العالم مرّوا

بتجربة عارضة أو مستمرة مؤقتة أو طويلة لفقدان الانتصاب وعدم القدرة على ممارسة الجنس، وكثير من العلماء يعتبر أن هذا سلوكًا جنسيًا طبيعيًا يخص بني البشر.

أما العجز الجنسي الأولي، بمعنى أن الرجل لم يسبق له قط ممارسة حياة جنسية عادية، لم يحس بانتصاب قوي عادي متمكن، يدل على وجود اضطراب قوى واضح مهم وشديد، غير أن تلك الحالات أقل انتشارًا.

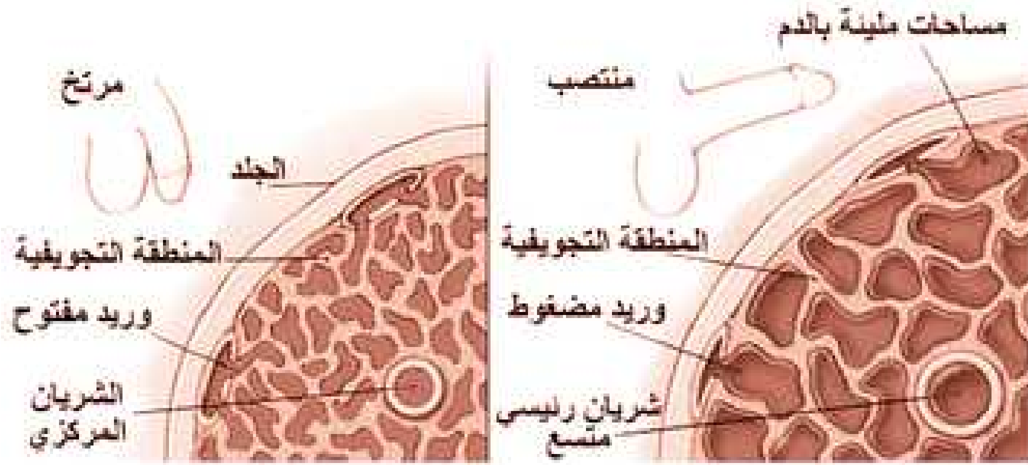
اضطرابات الانتصاب تحدث للذكور في كل الأعمار. حتى المراهقين. يرتاد بعضهم العيادات النفسية طلبًا للمشورة خوفًا على نفسه لأنه فجأة فقد انتصابه، وهو جالس أو وهو يمارس العادة السرية مثلًا، أو وهو يشاهد فيلمًا أوصورًا أو مشاهد إباحية على الفضائيات أوعلى النت أو وهو في لقاء عاطفي مُختلس مع (صاحبته).

المشكلة عند المراهقين كبيرة لأنه ينفتح حديثًا على العالم ويبدأ في اكتشاف الدنيا، أما هؤلاء الرجال الناضجين، في قمة فورتهم الجنسية؛ فقد يخشون أن يسلبهم الزمن قدرتهم ومتعتهم (على طول) .. (هياخد منهم القوة ويرحل ومش هيرجع تاني).

ميزة الضعف الجنسي إنه يضرب كل الأجناس، كل الطبقات، الغني والفقير، الأسود والأبيض، بيساوي بين العالم بشكل مدهش.

ومن هنا أصبح العلاج الجنسي (دواء وكشف واستشارة وجلسات) .. ضرورة عليها الطلب في كل مكان وزمان. ولم يعد الأمر مجرد رفاهية.

رسم توضيحي يبين ميكانزم الانتصاب



ماذا تعني اضطرابات الانتصاب

هناك من يفرط في استخدام كلمة (العجز) في حين أن لها مدلول خاطئًا يشير إلى (اليأس)، لكن المسألة في معظمها تدور حول (عدم أداء الوظيفة بشكل عادي أو جيد، بمعنى أن تتعطل الأداة الجنسية، ولا تؤدي عملها كما يرام أو أنها تتوقف لفترة)، كل الموضوع هو أن عملية انتصاب العضو الذكري يصيبها الإخفاق، مثل موتور العربية أو المصعد (الأسانسير)، أو أي شيء (بيشتغل)، وهنا نقول إنها اضطرابات الانتصاب الوظيفية Erectile Dysfunction وتعود أسبابه إلى أمور عضوية ونفسية.

عدم الانتصاب (اللي سببه نفسي) مرتبط بفقدان الرغبة الجنسية وصعوبة في القذف لكن الأساس هنا هو اضطراب الاستجابة المسئولة عن الانتصاب، أي أن محطة الرغبة في المخ، عندما ترسل الإشارة إلى القضيب، تتعطل في الطريق مؤثرة على الأوعية الدموية التي تغذي الأنسجة، ومن ثمَّ تفشل عملية الضخ وإحداث رد الفعل المطلوب (الصلابة).

وعلى الرغم من أن الرجل (اللى عنده مشاكل في الانتصاب)، تكون عنده رغبة وإثارة وشهوة في المواقف الجنسية، ويود ويتوق ويتمنى ممارسة الحب مع امرأته، لكن (قضيبه) يخذله ولا ينتصب.

إن المسألة الانتصابية ومسألة القذف منفصلان في ردود فعلهما، لذلك فإن بعض الرجال المصابين بهذا الداء يقذفون وهم نصف منتصبين، بل وهم في حالة ارتخاء، مما يؤثر سلبًا على نفسيتهم بدرجة كبيرة.



وظيفة الانتصاب تتعطل في نفس اللحظة التي يستثار فيها الرجل، ويكون على أهبة الاستعداد للقاء الجنسي (وهنا المشكلة إن لم تكن المصيبة) .. كذلك لأن التوتر والخوف يعملان ضد الانتصاب؛ فإن هناك تباينًا شاسعًا واختلافات كثيرة بين مختلف حالات اضطرابات الانتصاب. فبعض الرجال لا يتمكن من تحقيق الانتصاب أثناء مرحلة الملاطفة أو المداعبة، بينما البعض الآخر ينتصب بلا مشاكل في البداية، بل ويدخل على زوجته وهو صلب لكن سرعان ما يفقد انتصابه (ويحس إن شكله بقى وحش قوي) .. وآخرون ما أن ينتصبون ويقتربون من نسائهم، حتى يفقدون ذلك الانتصاب فجأة (زى ما يكون فيه حاجة) وهذا الذي يدعو الناس للاعتقاد بما يسمى العمل أوالربط و(هوأمر جد خرافي).

رجل في أواخر العشرينات تزوج من امرأة تصغره بحوالي خمس سنوات. لم يتمكن من فض غشاء بكارتها لمدة شهر كامل، راح لدكاترة ذكورة وتناسلية ومسالك بولية، نصحه أحدهم .وكانت ثقافته منحدرة كثيرًا (افتحها في غفلةٍ منها بصباعك وتبقى حققت الهدف)، وكأن الهدف هو فض رمز العذرية وليس اللقاء الجنسي (الإقناع والاستمتاع).

ذهب الرجل إلى أكبر معامل فحص القضيب تبين أنه يمتلك درجة انتصاب أثناء النوم تصل إلى ٩٥٪ ، وأنه لا مشاكل عضوية إطلاقًا، تقدم للتحليل النفسي وتبين أن هناك درجة متوسطة من الاكتئاب الخفي الظاهر في صورة جنسية، كما تبين أنه كان مدمنًا بشكل أو بآخر على العادة السرية «ممارسةً باليد من فوق الهدوم»، لذلك فإنه كان يحتفظ بانتصابه حتى اللحظة التي يخلع فيها ملابسه ويقترب من امرأته.

اعتمد العلاج على كشف بواطن الأمور وصراعاتها وكل (اللعب الجنسي) أثناء فترتي الطفولة والمراهقة، وكذلك نزع الحساسية وعملية الربط بين الانتصاب واليد والملابس، تحرير الانتصاب في كل شيء إلا المرأة واشتهائها بالعين واللمس.

نجح العلاج، وتمكن الرجل من الاحتفاظ بانتصابه وإيلاج عضوه للفترة المطلوبة، أنجب واستمتع مع زوجته.

هذه الحالة تدل على أن السبب قد يكون واهيًا، لكنه

مهمًا فالارتباط الشرطي بين أي شيء وبين الانتصاب، يعطل حرية الاستجابة النفسية الجنسية العادية الطبيعية بين الرجل والمرأة.

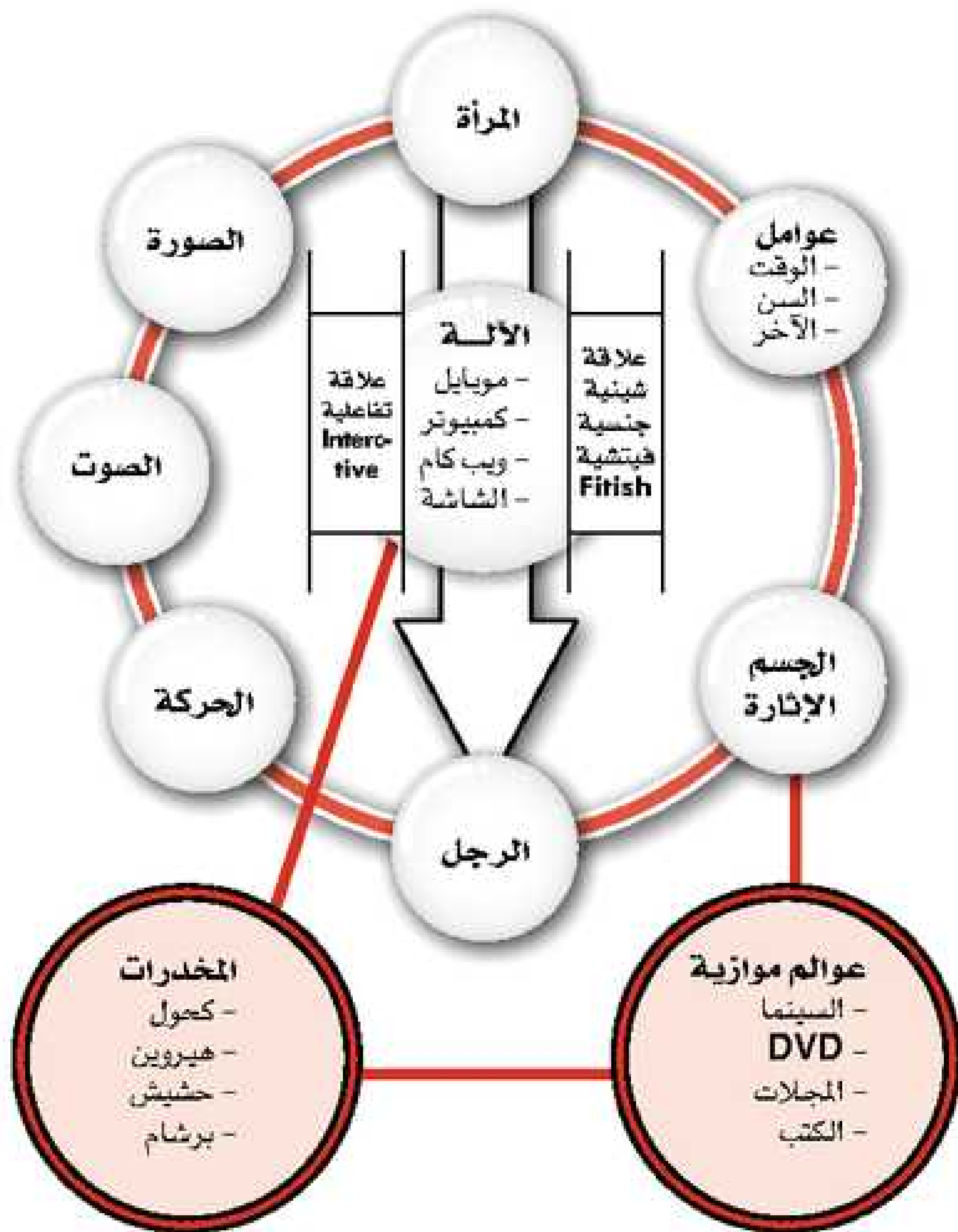
ملخص

إذن فهناك رجال لا يتمكنون من تحقيق الانتصاب . إطلاقًا . في وجود المرأة، وآخرون يحققونه ويفقدونه في نقاط مختلفة عند الملاطفة قبل اللقاء الجنسي، وهناك من يفقده عند الاقتراب من جسد امرأته، وهناك من يفقده أثناء الممارسة إما بعد الدخول مباشرة أوبعد قليل.

وهناك من لا يفقد الانتصاب أثناء المداعبة اليدوية أوالفمية من زوجته، لكنه لا يتمكن منه إطلاقًا عند الممارسة.

نذكر أن بعض الرجال مثل الحالة التي ذكرناها سابقًا، ينتصبون فقط وهم (لابسين) .. لكن السبب هنا يختلف، لأن البعض منهم يرى أن الزوجة تنظر إليه عاريًا، وعندما تنظر إلى عضوه تحديدًا (بتِخجلُه) وتجعله محتارًا منزعجًا مما يفقده صلابته، ومثل تلك الحالات يكون فيها الرجل خجولًا يعاني من توتر وقلق وعدم ثقة بنفسه وجسده، كما أن هناك رجالًا يحافظون على انتصابهم (طول ما هم عارفين إن مش هيحصل جماع، بمعنى إن الست عندها الدورة الشهرية أو أن هناك أي مانع آخر). وهناك

رجال آخرون يستثارون (فقط) عندما تهيمن المرأة وتسيطر عليهم، تحكم وتتحكم وتذل (كما ذكرنا في موضع آخر من هذا الكتاب للحالة التي تسمى Female Domination FD)، كما أن بعض الرجال قد يتعود على نوع مبتور من الانتصاب الجزئي، أما هؤلاء الذين يعانون من (عجز جنسي كامل وشامل)، يعني غير قادرين تمامًا على تحقيق أي انتصاب من أي نوع تحت أي ظرف فهم في حاجة إلى تقييم وفحص طبي شامل.



تفاعلات الرجل والمرأة والإدمان الجنسى على النت

البعض يعاني من (اضطراب وظيفي في الانتصاب) في موقف محدد ومكان ما مع زوجاتهم (إجهاد شديد في العمل، ذهن مشغول بموضوع حيوي ... الخ)، من ناحية أخرى . وبشيوع واضح . فإن المضطرب قد يشفى من كل أعراضه مع امرأة أخرى، زوجة أخرى، أو يستثار جدًا لامرأة عابرة في الطريق العام، أو صورة ثابتة أو متحركة على النت أو الفضائيات، السبب القوي في تلك الحالات التي ينفر فيها الرجل من الجنس مع زوجته، ولا يتمكن من الانتصاب معها ويتحقق له ذلك مع أخريات .. أن الزوجة (تخصي) زوجها بمعنى أنها (بتنكِد) عليه (تقرفه) تربط بين اللقاء الجنسي وطلبات مبالغ فيها.

خشي الرجل الفشل الجنسي والعجز الجنسي منذ القِدَم. فقد عُثِرَ في معهد "عشتار" في بابل، بالعراق، على صفائح محفورة نقشت عليها تعازيم للرجولة: "لتعصف الريح، ولترتعش الغابات! لتنساب قوتي مثل مياه النهر، ولينتصب قضيبي مثل حبل القيثارة".. وفي الـ"ساتيريكون"، الذي يعود إلى عهد نيرون، يصف الشاعر بترون "خجل" إنكولب حينما "تخون" رغبَتُهُ الصبية سيركي. ولكن سيركي "الساخطة" تعود ومعها ساحرة تمرِّر خيطاً ملوّناً حول العضو غير المنتصب وهي تردّد "يا برياب، ساعدنا بكل قوتك". وكان الإله "برياب" يُصوّر وقضيبه منتصب باستمرار: ومنه لفظة "برياييزم" الطبية الحديثة (وتعني الانتصاب المستمر المؤلم). ولكننا

اليوم لم نعد بحاجة للإستنجاد بالإله للحؤول دون الفشل الجنسي.

العجز الجنسي الرجالي انتهى والرجل مجهّز ليمارس الجنس حتى سن ٨٠ أو أكثر Middle East Transparent

الأسباب المحتملة للضعف والعجز الجنسي

"دوّر على السبب .. تِفهم العجب"

دأب الرجال العرب على التفاخر بفحولتهم وادعاء أنها خاصة ولها شهرة عالمية ولم تخل أحاديثهم من حوار حول الجنس والمرأة والقوة البالغة. انتقلت أحاديثهم -للأسف- عن (الضعف)، (العطل)، (عدم القدرة)، (الفشل)، (القصور)، (الفتور)، (خفوت الرغبة) وما إلى ذلك من مترادفات تصب في مجرى المشكلة الجنسية، ولم يعد الرجال يخجلون من الوقوف في الصيدليات أو دكاكين بيع الأعشاب يطلبون الجبة الزرقاء والخرزة الزرقاء الدهانات والكريمات وما إلى ذلك، وأصبحت الشكوى شبه عامة وامتدت لتشمل شبابًا في العشرينيات، متزوجون حديثًا يشكون من اضطراب شديد في العلاقة الجنسية .

وفي المؤتمر السنوي التاسع والثلاثين لجراحي المسالك البولية

سنة ٢٠٠٥ ، الذي نظمته الجمعية العربية لأطباء المسالك البولية قدم د. إسماعيل خلف نتائج دراسة علمية جادة (روعيت فيها كل ضوابط البحث وجاءت النتيجة أن (٥٠٪) من عينة البحث (خمسة آلاف رجل مصري من تخطوا سن الأربعين من المتزوجين المترددين على المستشفيات) يعانون من اضطراب جنسي في صورة(فشل، عجز، عطل). لكن هذا لا يعني أن (٥٠٪) من المصريين يعانون من العجز الجنسي كما ذكرت بعض الصحف وإنما يعني أن هناك مؤشرًا خطيرًا للمسألة والتي ليست لها دعوة (بالرجولة الضائعة) لأن كل ذكر ليس بالضرورة أن يكون رجلًا ومع أهمية الأسباب العضوية التي قد تكون وراء هذه الظاهرة مثل تضخم البروستاتا الذي يرتفع عند المصريين بعد سن الستين وأن (٣٥٪) من المصابين به يعانون من الضعف الجنسي، كذلك فإن مصر تعد من أكثر بلدان العالم من حيث انتشار أمراض المثانة بين مواطنيها كما أكد د. مجدي العقاد أستاذ المسالك البولية ونائب رئيس جامعة أسيوط، بجانب البلهارسيا، فإن تلوث الماء والهواء والمبيدات المسرطنة والتدخين عوامل تؤثر سلبًا كما أشارت أوراق المؤتمر إلى أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم، قصور الدورة الدموية، ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، اضطراب الهرمونات وأمراض السكر والقلب.

منذ حوالي خمسين سنة، وخلال مسيرة التقدم العلمي تطورت المعرفة الإنسانية في فهم الجنس، فهم تركز على أساسيات التفكير

العلمي النفسي. إذا فهمنا المتزايد للجنس لا بد أن يترجم إلى حلول مبتكرة في علاج المشكلات الزوجية والاضطرابات الجنسية.

إن هذا التطور في طب النفس الجنسي وعلومه، يعد حقا راحة ونهاية لهموم كثيرمن الناس الذين يعانون من مشكلات جنسية ظن العالم أنها غير قابلة للحل.

اعتقد المعالجون في الماضي أن الاضطرابات الجنسية ما هي إلا نتيجة أمراض نفسية وعضوية بحتة، دون النظر. إطلاقًا. إلى أي أبعاد إنسانية أو اجتماعية. مما أدى إلى تشاؤم من إمكانية الحل والعلاج.

الآن، وفي القرن الواحد والعشرين، يتضح جليًا أن كثيرًا من المشكلات الجنسية، ما هي إلا أعراض لاضطرابات انفعالية شديدة أو نتيجة مرض نفسي بحت، وأنها تحدث. كثيرا. لهؤلاء الذين لا تظهر عليهم أي أعراض أو علامات مرضية أُخرى.

في حالات كثيرة تكون هناك جذور لتلك المشكلات الجنسية مغروسة في أرض الواقع البسيط، المباشر والمرتبط بالحياة اليومية العادية، مثل «توقع الفشل في الأداء الجنسي»، «الوقوع في فخ الواجب الجنسي الذي يجب أن يؤدَّى»، «الخوف من الرفض والإذلال من قبل الزوجة أو الزوج».. كلها عوامل مهمة اتجه البعض إلى إهمالها وتجاهلها.

إن كثيرًا من الناس الذين يعانون من مشكلات جنسية، يستجيبون بسرعة لعلاجات تقوم على إزالة العقبات من طريق حياتهم الطبيعية.

اختلف العلاج الجنسي جذريًا في الـ٥٠ سنة الماضية عن زمان، اعتمد على شفاء الأعراض من خلال تصور شامل للعلاقات الإنسانية والحميمية، كجزء شامل يتكامل مع جميع الأجزاء الأخرى من حياة البني آدم، بمعنى أن التواصل، القدرة على التفاهم والحوار، التناغم النفسي، التآلف، المشاركة في الاهتمامات التي تكوّن ضفيرة مهمة في مسيرة الحل والعلاج ككل.

حتى وقت قصير كان «المعالِج الجنسي» في وضع لا يُحسد عليه نظرا لأن المعلومات المتوفرة لديه كانت مبهمة وغير واضحة، ومن ثم فإن السلوك الجنسي كان بعيدًا عن أن يُختبر في المعمل، بينما توفر ذلك وبدقة لجميع الوظائف الجسمانية الأخرى مثل: الدورة الدموية، الجهاز الهضمي وغيرهما، وهكذا ظل المعالجون في ظلام تام يصوبون علاجهم إلى المريض، وكأنما يضربون رصاصة على عدو مختبئ في الظلام !.

سنحاول هنا التركيز على (الأسباب المباشرة) للاضطرابات الجنسية، معتمدين على مبدأ (هنا والآن).

تلك الأسباب التي تدمر الاستجابة الجنسية الصحية، في نفس اللحظة التي يتوق فيها كل من الرجل والمرأة إلى التلاقي الجنسي

الصحي الكامل والمُشبع.

تتكون الاستجابة الجنسية من سلسلة مركبة معقدة من الدورات العصبية الذاتية الجسمية، لا تتحقق وظيفتها بنجاح إلا إذا كان الإنسان هادئًا، إلا إذا ترك (العملية) كلها في حالها دون تدخل مباشر منه، نعني بهذا ألا يُعطل الإنسان انسياب الفعل الجنسي، بأي نوع من الرقابة الذاتية على ما يفعل، وأن يُعطي نفسه تمامًا للقاء العاطفي الجنسي، يُعطيها بكل حواسه.

بمعنى أنه لا بد أن يترك العنان لنفسه، ولو مؤقتا. ينسى الهموم ومشاغل الحياة، أن يفصل عن البيئة المحيطة به، بمعنى أن «ينسى كل شيء» إلا تواجده مع زوجته، يلتقيها بجسده وبحواسه الخمس (يعني بدماغه وبجسمه).

ما يعوق هذا التواصل، ويمنع ذلك الانسياب العاطفي الجسدي، ويؤدي إلى ما يعرف بـ «الضعف الجنسي» أو «التعطل الجنسي» لدى الرجل والمرأة على حد سواء، متباين ومتعدد ويكاد يكون مرتبطًا ببعضه.

سنوجز هذه العوامل كلها هنا ثم نتناول بعضها بشيء من التفصيل:

١. فشل الزوجين أو ابتعادهما بأي صورة عن الانغماس في السلوك الجنسي الطبيعي الصحيح المثير للشهوة والمنبه لها، الانغماس المُفتاح السحري لجنس ممتع وجميل.

٢. الخوف من الفشل في الأداء الجنسي، يزيد منه أن يكون الزوج تحت ضغط الواجب الجنسي، (واجب أن يؤدي)، أو أن تكون الزوجة تحت ضغوط (لازم) ..على الرغم من انحسار الرغبة، وهكذا يتم «لقاء ما» بصرف النظر عن حالة الطرفين أو حالة أي منهما، هذا الأمر يؤدي إلى ازدياد عمق المشكلة، كما يُعد مصدرا شائعًا للتوتر والقلق، يعوق الاستجابة الجنسية الطبيعية لدى الرجل والمرأة، لأن (القلق الزائد في أن يُسعد كل طرف الآخر، حتى لو لم يكن مستعدًا أو قادرًا، يولد قلقا مستبدًا سببه الخوف الدفين من «الرفض» المتعلق بالتوتر الشديد الذي يصيب الزوج أو الزوجة.

٣. أن يتجه الإنسان إلى استخدام دفاعاته اللاشعورية (اللي جوّه عقله الباطن)، وديناميات العقلية في مواجهة أحاسيسه الجنسية (يعني تظهر عليه علامات خوف أو حذر أو ترقب من غير ما يحس) ربما نتيجة عقد ومفاهيم مغلوطة تعود إلى سن الطفولة.

٤. خوف الزوجين من التواصل في حرية دون إحساس بالذنب يتعلق بالرغبات والمشاعر والاستجابات الطبيعية (بمعنى .. لأ كده عيب .. أنا ست تقليدية .. أو خلاص كبرنا، العيال سامعين).

[هذه هي المصادر المباشرة والحالية للتوتر ولحيل العقل

الدفاعية في مواجهة الأحاسيس الجنسية الطبيعية، وكلها قد تؤدي إلى عدم قدرة الناس على «الإخلاص» للحظة العاطفية والإشباع الجنسي المطلوب وهو ما يعني اصطلاحيا بـ «العجز الجنسي»].

الخوف من المشاركة في سلوك جنسي صحي، طبيعي ومؤثر: يعتقد البعض أن الجنس مجرد خيال متأجج واحتكاك جسدي عام، وإن نقص إحداهما يؤدي إلى مشكلة.

تعتمد «باختصار» الاستجابة الجنسية الطبيعية على استقبال تنبيه جنسي صحيح وبالمقابل الحرية في الاستجابة له. العيادات الجنسية النفسية تعلمنا ان الأزواج الذين يعانون من حالة العجز الجنسي يمارسون حياة جنسية ضحلة معدومة الحساسية وغير مؤثرة.

الممارسات الجنسية غير الطبيعية تؤثر سلبًا على استجابة الرجال والنساء المتقدمين في السن، فهم يحتاجون إلى تنبيه وإثارة ذات حساسية فائقة ومساحة أكبر من الوعي.

في حالات كثيرة ينجم «العجز الجنسي» عن معلومات خاطئة، كالجهل، وفي حالات أخرى يكون مُحصلة صراعات نفسية جنسية، لها علاقة ما بالإحساس المضخم . غير

المبرر . بالذنب مجهولة للزوجين، أي إنها تتم على مستوى العقل الباطن.

الجهل الجنسي

كثير من الرجال والنساء لا يعرفون الكثير عن «الجنس»، و»الحالة الجنسية»، ويكونون في حالة من الخوف والإحساس بالذنب من خوض التجربة.

المرأة الصغيرة السن نسبيا تحتاج أكثر من غيرها إلى حساسية زوجها وانتباهه حتى يمكن للعلاقة الحيوية أن تنجح وتنمو.

الجهل بالجهاز التناسلي للمرأة ووظائفه، يعد عاملا مهمًا؛ وأحيانا تتم المعاشرة الزوجية بشكل ميكانيكي (انتصاب، ثم إيلاج، ثم قذف، وينتهي الأمر) .

يتعجب كثير من الرجال ويتساءلون سرًا أو جهارًا: (الله .. هو ليه مفيش رد فعل عند مراتي!) ليه مفيش نشوة ورعشة جنسية! .

ببساطة لأنه لم يعلم احتياجات واستجابات زوجته، وهي . أيضا ببساطة . تخاف أن تجهر بمشاعرها، واحتياجاتها خوفًا من اتهامها بالفجور أو الشرَه أو حتى الأنانية.

وهو ليس فقط جاهلًا بالأمر، لكنه غير قادر على الفهم، لأن الفعل الجنسي «البحت» ليس ممارسة الحب، ومن هنا وفي صمت

مطبق، ومسلسل مستمر، يمضي الزوجان في حياة جنسية غير طبيعية وغير مُشبعة.

أما الرجل في سن الخمسين وما بعدها، فلقد تعوّد في سنوات صباه على الانتصاب بمجرد ملامسة امرأة، لا يدرك أنه في حاجة أكثر إلى تنبيه أعمق من أجل الوصول لنفس رد الفعل الجنسي الطبيعي (الانتصاب المستمر والصلب).

إن توتر الرجل وقلقه بشأن أدائه الجنسي، وخوفه من الفشل، ومن صعوبة التأقلم مع الواقع والسن، وجميع المتغيرات التي يمكن أن تطرأ عليه مثل تناول أدوية لخفض ضغط الدم، أو الإصابة بمرض السكر أو التوتر والاكتئاب.. كل هذه المخاوف ومثيرات القلق تتم في السر، و(تشتغل) على العقل الباطن، ولا يُسمح الرجل (ربما لأنه راجل ومن ضهر راجل) بالبوح والتواصل مع زوجته: فتكون النتيجة العجز الجنسي.

حينما يكون «العجز الجنسي»، نتيجة جهل جنسي بمعنى عدم وجود (عُصاب: توتر وقلق وخشية): فإن العلاج يكون سهلًا والنتيجة رائعة.

يشمل العلاج تعليم الزوجين الاختلاف في الأحاسيس الجنسية، يُشجَّعان على اكتشاف ممارسات طبيعية صحية دون خوف أو ترقب، يتعلمان الاستمتاع دون إحساس بالذنب، والتواصل أينما وحينما أرادا وأن (يكتشف كل منهما جسد الآخر)، حتى لو جاء هذا

الأمر متأخرًا بعض الشيء.

إن الثقافة الجنسية في بلادنا العربية مليئة بالصراعات والعقد، ثقافة مركبة، مختلطة زائفة، مظهرية، غير سلسة، محشوّة بالمعلومات الخاطئة، ويجب على من يريد العلاج أن (يفضفض) وأن يخرج عقده، أن يُصرّح بالمكتوم ، فيَظهر على السطح ويبان للطرفين.

على كل من الزوجين أيضا معرفة درجة الرغبة والطاقة الجنسية لدى كل منهما، لأننا كلنا كبني آدمين مختلفين.

هناك رجل تركيبته تؤكد على أن الجنس لديه مجرد وظيفة، وهناك آخر يعده أمرا حيويًا، وهناك امرأة تفضل قراءة الجريدة في الفراش، وأخرى ترى اللقاء الجنسي ضرورة، تبدأ من الصوت ولمسة اليد، الموسيقى الهادئة والأكل الطيب، وهكذا..

مرة أخرى «العجز الجنسي» الناجم عن الجهل الجنسي سهل علاجه، فالرجل غير القادر على إسعاد زوجته في الفراش، ربما كان يكرهها في العقل الباطن، والمرأة التي تحس بالمرارة تجاه زوجها لن تتمكن من أن تكون حلوة في الفراش، بل على العكس، لن تفكر في أي شكل تسعد به زوجها ونفسها (لن تتزين، لن تستحم، لن تتعطر، ستفتعل خناقة، سيُصيبها الصداع أو ستنام مبكرًا، وربما طالت بها مدة الدورة الشهرية).

كذلك فإن الرجل المهدد برغبات زوجته الجنسية، أو الذي يحس لا شعوريًا بالخطر من ناحيتها سيتجنب ممارسة الحب معها بشكل معطاء، رقيق، عفوي ومؤثر. سيركز على إشباع رغبته فقط (وغالبا ما يكون هذا الأمر سهلًا ومتكررًا).

باختصار يتطلب حلّ العجز الجنسي المعلومة الصحيحة، حلّ الصراع الداخلي، الأخذ والعطاء بتساوٍ، التركيز على الإحساس والمشاعر والابتعاد عن التركيز على الأداء والواجب والمفروض.



عز العرب ـ البديل ـ 29 أبريل 2008

التوتر الجنسي

التوتر والقلق، الصراع النفسي الداخلي ينبع من عوامل خفية وشديدة الأثر (مثل الصراع على السلطة داخل عش الزوجية، وصراعات تتعلق بالتربية الأولى والعلاقة مع الأبوين).

هذه الصراعات إن طفت على سطح العقل الواعي لحظة ممارسة الجنس؛ فستكون مشكلة «العجز الجنسي» أمامنا (زي البُعبُع).

الخوف من الفشل (اللي يخاف من العفريت يطلع له).

توقع عدم القدرة على الأداء الجنسي ربما كانت أهم سبب مباشر للعجز الجنسي لدى الرجل والمرأة.

فإذا فشل رجل جنسيًا مرة ومرتين، فإن ظل تلك التجربة سيظل (عفريتًا) وقد يكون مصاحبا أو ظاهرًا في صورة عدم القدرة على القذف.

بعض الرجال يفقدون انتصابهم أثناء الجماع، لكن ولثقتهم بأنفسهم يعاودون الأداء وينجحون، لكن هناك من يرى أن هذه هي النهاية ويستسلم للفشل وبالتالي يصاب بالعجز الجنسي.

تلعب شخصية الرجل هنا دورًا أساسيًا في تحديد الأمور ومدى سيرها. الرجل الفاقد للإحساس بالأمان، والرجل المدفوع إلى إثبات رجولته والقيام بواجبه الزوجي بأي شكل، مُعرَّض أكثر من غيره للخوف من الفشل الجنسي؛ كذلك فإن الذي يعاني من الإحساس بالإضطهاد ، والزوجان المفتقدان لعلاقة صحية معرضان للتوتر الجنسي.

إن التوتر المصاحب للأداء الجنسي مُدمّر في حد ذاته دون أن تكون هناك خلفيات أو ديناميات أو حتى صراعات، وهذا التوتر يؤدي إلى حالة (البرود) أو العجز الجنسي لدى المرأة أيضا.

هنا يعتمد العلاج النفسي الجنسي على الطمأنة والاسترخاء والتركيز على الاستمتاع، وعلى إزالة جميع أسباب الخوف من الفشل، والتعامل مع العوامل النفسية الداخلية وحلها قدر الإمكان.

حالة راحت العيادة النفسية الجنسية و(خفِّت).. طيب إزاي؟

رجل أعمال أنيق في الثلاثين من عمره، متطلق من سنتين، تزوج مرة ثانية من امرأة في السادسة والعشرين. اشتكى أساسًا من عجز الجنسي، كان يُستثار وينتصب بسرعة، لكن كل حاجة كانت بتختفي وتتبخر بسرعة عند بدء اللقاء الجنسي.

لم يثبت الفحص النفسي لكلا الزوجين أي مشكلة أو اضطراب، وكانا طبيعين.

زواج الرجل السابق استمر خمس سنوات أثمر عن طفلين، وحياته الجنسية مع زوجته الأولى كانت ناجحة، لكن زوجته السابقة فجأة طلبت الطلاق، لأنها . ببساطة . وقعت في حب رجل آخر كان صديقا للعائلة!.

شكّل الطلاق صدمة بالغة على الرجل، فأصيب بالاكتئاب، وبشعور دفين بعدم الثقة والأمان. ظل يجترّ الفكرة تلو الفكرة منزعجًا ومتسائلًا عن الظروف (اللي خلّت مراته الأولانية تحب واحد تاني، وترتبط به).. وتساءل بينه وبين نفسه (تُرى هل هو أقل شأنًا منه؟! ولماذا؟! ولماذا فضلته عنه؟!).

بعد ثمانية أشهر من الطلاق، ذهب الرجل إلى حفل ضمّ أناسا مختلفين، التقى ضمن ما التقى من ناس امرأة ذات طابع عدواني متأجج، طلبت الارتباط به جنسيًا، وتحت إلحاحها ولرغبته انفعل وانتصب، لكنه وللمرة الأولى في حياته فقد عافيته الجنسية فجأة!! حاول معها مره أخرى، لكنه فشل.

كان رد فعله خائفا لما حدث، اكتأب وأحس بإذلال وإحراج كبير، لم يرتلك المرأة بعد ذلك.

بعد شهر من تلك التجربة حاول مرة أخرى لكنه فشل، وبدأت تجربة الفشل السابق تلح عليه وتتركز في عقله وتراود مخيلته، ومن ثمّ تطورت المشكلة إلى الأسوأ.. قابل زوجته الحالية ولم يحاول لقاءها جنسيا، لأنه كان دائمًا يتوقع الفشل. تزوج منها، وباح لها بمشكلته، تبين أنه مشغول بأفكار سلبية تدور حول الفشل الجنسي، استمر الإحساس المُهين يلازمه، وخاف من احتمال رفضها له، على الرغم من تأكيدها أنها لن تتركه.

العلاج

استجاب الرجل لبعض التمرينات التي اعتمدت على خفض درجة التوتر، وإزالة أي قلق بشأن الأداء الجنسي، في البداية مُنع الزوجان من ممارسة الجنس الكامل، لكنهما شُجعا على الارتباط واكتشاف جسديهما من خلال اللمس، كانت التجربة مُمتعة لهما.. بعد ذلك كانت مرحلة تنبيه الجهاز التناسلي لكل منهما بالتبادل، وكلما فقد الرجل انتصابه عاودت الزوجة تنبيهه دون إلحاح أو واجب جنسي، ولما نجح الرجل في إعادة ثقته بنفسه، ناقش مع طبيبه قلقه ومخاوفه بخصوص (الفشل في الأداء الجنسي).

واجه الطبيب المعالج الرجل بالآثار المدمرة لعملية مراقبة نفسه، و(الفرجة عليها)، وما صاحب ذلك من توتر جنسي، تم أيضا العلاج عن طريق تحليل ديناميات العقل الباطن بما تحوي من رفض وخيانة زوجته السابقة وعلاقة كل ذلك بالوضع الحالي.

استمر العلاج وكان ناجحا .. واستمر النجاح طويلا أبديًا.

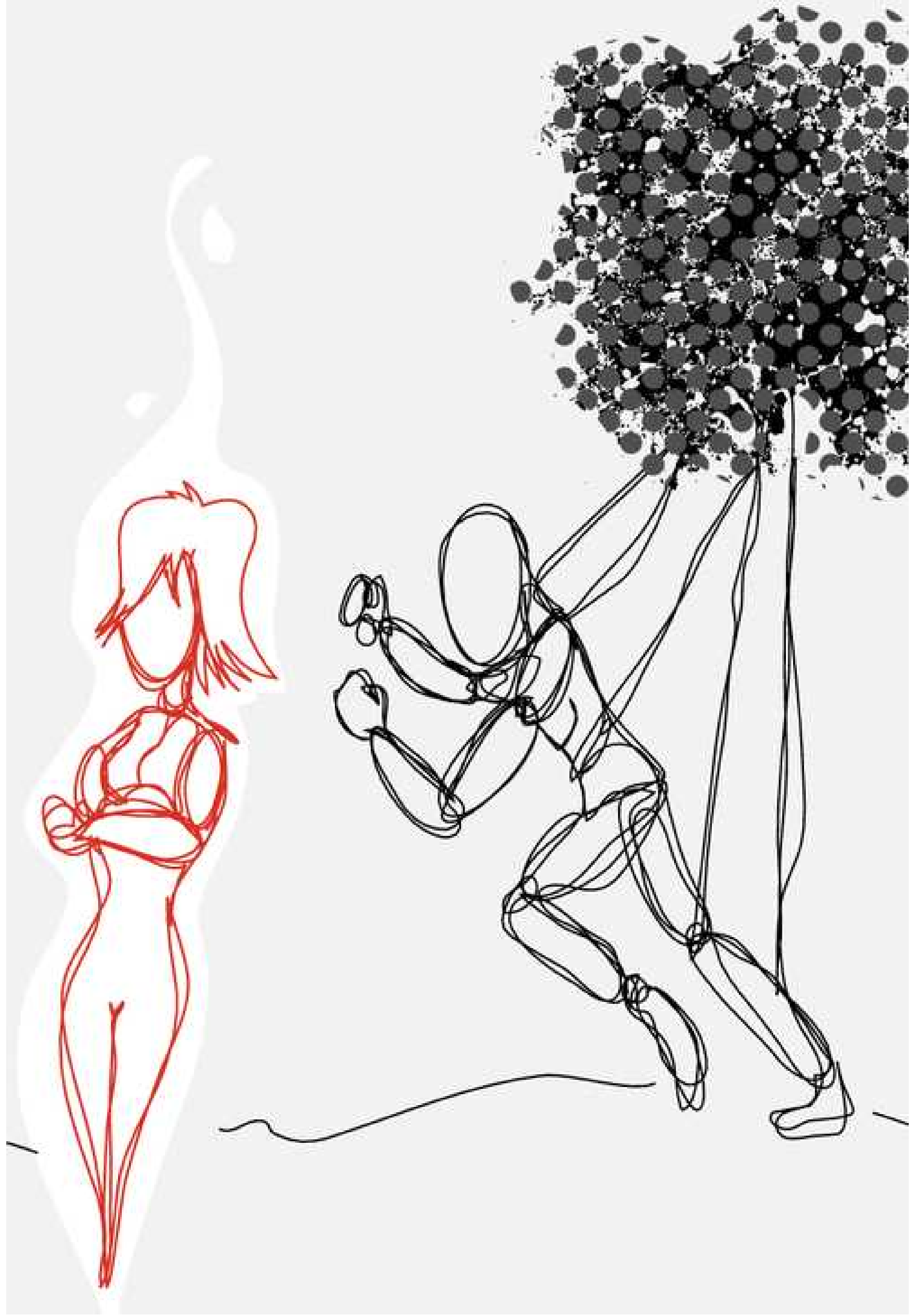
هذه الحالة توضح بجلاء أنه من السهل علاج العجز الجنسي على الرغم من ان المشكلة قد تبدو معقدة في بدايتها.





5

الربط والدجل، العمل والشعوذة





الربط والجنس .. الدجل والشعوذة

المغرب، السودان، مصر، سلطنة عمان دول عربية مشهورة بأمور السحر والسحرة، الشعوذة، الدجل، الربط والعمل، وفى دراسة مقارنة أتت فى صورة صحفية كتبت انتصار سليمان وحميد الأبيض[1]: فى عصر المعلوماتية، الدجل سوق رائجة فى مصر والمغرب التي تمثل فيهما ظاهرة المشايخ والبخور، وفك الربط والسحر والعمل، جزءًا من نسيج الحياة اليومية، فالناس تنفق ما تملك وما تستدين على (تمائم) للمحبة والعلاج النفسى، فصار هؤلاء المشعوذون دكاترة نفسيين يحلون كل المشكلات

فى المغرب تلجأ المرأة إلى تلك الأمور هربًا من ضغوط كثيرة، ويتعدى الأمر النساء البسيطات، إلى المثقفات والمهنيات، لتطويع الزوج وإخضاعه لرغباتهن أو لتجنب شره، عن طريق (حرز) أو تمائم الوهم، التى هى فى حد ذاتها قد تكون سببًا مباشرًا في توتر العلاقة الزوجية، ولا تكاد مدينة مغربية تخلو من سحرة احتلوا أمكنة بكاملها، أما نحن المصريين فحالنا حال، أثبتت دراسات المركز

(1) Madrik. Islamonline.Net

القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية على (عينات) فى (سنوات) محددة لأنه لا يجوز تعميم تلك النتائج على كل المصريين كل الوقت، أن ٦٣٪ من المصريين مؤمنون بالخرافات بينهم ١١٪ من المثقفين والرياضيين والفنانين والسياسيين وأن هناك أكثر من مليون و ٢٠٠ ألف مصرى يعتقدون بتصنيف الجن إلى أزرق وأحمر. وأن ٧٥٪ من المصريين يتحاشون ضرب القطط والكلاب ليلًا لاعتقادهم أن العفاريت تتشكل فى أشكال هذه الحيوانات، كما يعتقدون أن الجان قادر على الزواج من النساء والانجاب منهن والعكس. باختصار فإن حوالى ٢٧٥ خرافة تتحكم فى عقول المصريين، وعلى رأسها مشكلات تأخر سن الزواج وعدم الإنجاب والمشكلات الجنسية المعقدة، إضافة إلى الأمراض المستعصية. وجاءت القاهرة فى موقع الصدارة من حيث عدد الدجالين أو تمركزهم حيث يصل عددهم حسب الدراسة إلى نحو ١٠٠ ألف.

أما الدكتور هشام صلاح الدين[١]: فيرى أن الخرافة ترتبط بحاجة (بيولوجية أو اجتماعية). مثل الرغبة فى الزواج والحمل، الشفاء من الأمراض، خاصة النفسية، استقرار العلاقات الزوجية، وحدد أسباب انتشارها في:

- جو القدسية المحيط بالخرافات.
- بساطة المعتقد الخرافى وسهولته نسبيًا.

(١) أستاذ النقد بكلية الآداب جامعة القاهرة

- نجاح التفسير الخرافى خفض حدة القلق والتوتر بإضافته إلى عاملى الغموض والتشويق.
- الجهل بالتفكير العلمى.
- وجود قوى اجتماعية من مصلحتها دعم استمرار الإيمان بالخرافات، لتحقيق مكاسب مادية ولشد الانتباه، وخلق جوّ من الإثارة، (للمؤلف تجربة خاصة مع مرضى من أحياء شعبية كانت أعراضهم مزجًا من النفسية والعضوية، وجدوا أن زيارة (شيخ) أرحم وأقل عارًا من زيادة (دكتور نفسانى)، خشية الاتهام بالجنون، بجانب أن المرضى عندما شفوا من أعراضهم بالفضفضة العلاجية وكشف العقدة وحلها والإرشاد النفسى والاجتماعى، عزوا ذلك إلى أن القوى الخفية قد ساعدت الطبيب، أو أن تدخل فك الربط او حل العمل جاء من خلال الدكتور، وذهب بعضهم إلى تصور المعالج (شيخًا) متخفيًا في صورة طبيب !.

اعتبرته "فارس الأحلام" الذى جاءنى ليؤكد أن الدنيا مازالت بخير، وقعت على إيصال أمانة " على بياض " تأكيداً لحبى له، وسلمته مصوغاتى الذهبية، لكنه انقلب فجأة وتغيرت ملامحه الإنسانية، واختلفت الصورة تماماً، وأقام

ضدى عدة دعاوى وقضايا.
نبيلة تروى حكايتها مع « نصاب العوانس، ٤٠ فتاة سقطت فى شباكه.
ممدوح حسن، الشروق،١٨ أكتوبر ٢٠٠٩

الربط

هو أن يعجز الرجل السليم نفسيًا وجسديًا عن إتيان زوجته، ولمعرفة كيف يحدث الربط لا بد من معرفة كيفية الانتصاب التي ذكرناها في الفصل الأول، ونوردها هنا مرة أخرى، للتذكير في إطار موضوع الربط، (قضيب الرجل قطعة من لحم مطاطي، إذا ضخ فيه الدم انتصب وإذا رجع ارتخى، وتمر عملية الانتصاب بثلاث مراحل، في الإثارة الجنسية تقوم الخصية بإفراز هرمون تصبه في الدم ليصل إلى كل أنحاء الجسم، ويشحنه بما يشبه التيار الكهربائي، وهنا تصل الإثارة الجنسية إلى المركز المختص بذلك في المخ[1]، فيقوم مركز الاثارة الجنسية في المخ، بإرسال إشارات سريعة إلى مركز الأعصاب التناسلية في العمود الفقري، بعها ينتفخ الصمام المغلق فتندفع الدماء متدفقة في الاعضاء التناسلية، متجهة إلى القضيب، وتصب فيه؛ فينتصب.

إذن كيف يحدث الربط عند الرجل، يدعي الجهلاء أن ما يسمى بالعفريت أو الرابط يتمكن من مخ الرجل، وبالتحديد

(١) http://www.lebnights.ne

في مركز الإثارة الجنسية، الذي بدوره يرسل الإشارات إلى الأعضاء التناسلية، ثم يترك الأمور كي تسير طبيعية، فإذا اقترب الإنسان من زوجته، وأراد ممارسة الجنس معها، عطل العفريت أو الرابط مركز الإثارة الجنسية في المخ؛ فتتوقف الإشارات المرسلة إلى الأجهزة، التي تضخ الدم في القضيب لكي ينتصب .. هنا يتراجع الدم سريعًا عن القضيب فيرتخي وينكمش. ولهذا يكون الرجل طبيعيًا عندما يداعب زوجته أو يباشرها، أي منتصب القضيب، فإذا اقترب منها انكمش عضوه فلا يتمكن من إتيانها، ويدّعون فيما يدّعون على مواقع كثيرة بالنِت، (أحيانا تجد الرجل متزوجا بامرأتين وهو مربوط عن واحدة دون الأخرى، لأن العفريت أو الرابط يعطل مركز الإثارة الجنسية إذا اقترب منها، لأنه مكلف بربطه عنها (هي) فقط، وكما يحدث للرجل ربط عن زوجته، كذلك يحدث للمرأة، أن تربط عن زوجها، وما يُسمى بربط المنع، أي أن تحاول المرأة منع زوجها من إتيانها، وذلك بأن تلصق فخذيها ببعضها، بحيث لا يستطيع الرجل أن يدخل عليها، ويكون ذلك خارجًا عن إرادتها .

أما ربط التبلد، أن يتمركز العفريت أو الرابط (كما يدّعون)، في مركز الإحساس في مخ المرأة، فإذا أراد زوجها أن يأتيها أفقدها العفريت أو الرابط الإحساس، فلا تشعر بلذة ولا تستجيب لزوجها بل تكون أمامه مخدرة الجسد يفعل بها كيفما شاء؛ فلا تفرز الغدد السائل الذي يرطب مهبلها، فلا تتم العملية الجنسية بنجاح، وإلا

الخزي والعار.

ضغوط الحياة

ضغوط الحياة المتزايدة على الإنسان العربي ولجوئه إلى الجهات الخطأ للتداوي (عمل) و(ربط) وهي في أساسها ومحتواها نفسية بحتة، مثل حالة رجل في منتصف العشرينيات لم يتمكن من الدخول بزوجته، وأصبحت ليلة الزفاف كما قال (أسود ليلة في العمر)، يقول (فوجئت بأنني بعد ما تملكتني الشهوة وأحسست بالانتصاب ما أن خلعت ملابسي واقتربت منها حتى (هرب مني الانتصاب هروبًا) طار الدم انسحب من نصفي التحتاني، رحت لدجال أيوه دجال واتنين قالوا لي «إنت مربوط» كتب أحدهم على بيضة مسلوقة كلام غير مفهوم بحبر زي الدم وقرأ عليها تعاويذ، وطلب مني آكلها بالنصف مع زوجتي، لكن ماحصلش حاجة، وفي اليوم التالي جاء نفس (الشيخ) وبنفس القلم والحبر كتب في ورقتين وضعهما في ماء ساخن وطلب مني الوقوف فيها، لكن لم يحدث شيء، تضاعفت جهود أهلي وأهلها وأحضروا لي شيخًا يعالج بالقرآن، قرأ في وجهي حوالي نصف ساعة ، ثم أمرني أن أدر وجهي واستمر في القراءة ثم كتب على فخذي آيات من القرآن وأيضًا على كف يدي اليمني وطلب مني ألاّ أصافح أحدًا حتى أجامع زوجتي، أعطاني حجابين أضعهما في غرفة نوم المعاشرة، لكن لم يحدث شيء.

يسترسل الشاب المتزوج حديثًا في قصته التي حكاها ونشرها على الانترنت (إنه أصعب موقف واجهته في حياتي، شعرت فيه بالذلة، والإهانة، وانعكس ذلك على معاملتي لأهلي وأهل زوجتي وعلى معاملتهم لي، شردت ذهنيًا لم أخرج من المنزل، تفاديت نظرات الآخرين، أحسست أن كلهم يعرفون ما حدث أو بالأصح ما لم يحدث)، لكن أشد ما آلمني كان إحساسي بزوجتي التي تنتظر فض غشاء بكارتها (حتى تثبت لأهلها أنها عذراء). لم يدر بخلد هذا الشاب المتزوج حديثًا أن المشكلة أوالحالة العربية الجنسية ليست معزولة عن مثيلتها في كل أنحاء العالم، إن كان لها خصوصيتها، لهذا نناقش هنا الأمر بشكل عام بغية الفهم والاستفادة.

(نستخلص من هذه الرواية الواقعية أن اللجوء الأعمى للدجل، وعدم اعتبار العامل النفسي (لأنه عند الكثيرين مرتبط بالعته والجنون)، كذلك الضغوط الاجتماعية الأسرية الشديدة المتمثلة في ضرورة فض غشاء البكارة، وإثبات حالة العذرية من عدمها، بجانب التحدي المتمثل في ضرورة إثبات الرجولة في تلك الليلة بالذات، هنا والآن، لازم ولا بد، وكأن هذا هو المقياس الأوحد لكل تلك الأمور الحساسة).

الحجب والرقى .. للربط و القوة الجنسية ولمنع الزواج

يقول فتحي الشيخ[١] دست رشا تحت وسادتها «الحجاب» الورق، مقاومة رغبتها في فتحه وقراءة ماعليه من نقوش خطها «الشيخ»، وفي أركان الشقة رشت ماء بعدما وضعت فيه «حجابا» آخر، طبقا لتعليمات الشيخ الواجب نفاذها، حتي يتم فك «الربط» «المعمول» لزوجها، التي زفت اليه من خمسة ايام فقط ...

كانت رشا محاسبة في أحد أكبر البنوك الاجنبية، و المتزوجة من محامي يعمل في نفس البنك.

«الربط» في الثقافة الشعبية هو عدم قدرة الزوج على إتيان زوجته، إما لعدم قدرته على الانتصاب (خالص) أو لهروب الدم من الشريان الرئيسي المُغذي للقضيب بعد انتصابه قبل أن يدخل الرجل على امرأته، أو أحيانًا في منتصف العملية الجنسية، وساعات تجد الرجل معدوم الرغبة تمامًا، في امرأته وفي كل النساء، نتيجة خوف واكتئاب، ويتأكد مفهوم الربط إذا كانت شهوته منعدمة مع امرأته فقط، بمعنى (إنه مربوط جنسيًا تجاه زوجته من امرأة أخرى تريده لها، أو أن أي حد عمل له عمل حتى يفشل، إما انتقامًا منه أو منها).

من ناحية أخرى، أكدت دراسة للباحثة إكرام زايد على أن

---

(١) www.elaph.com موقع إيلاف على النت

ارتباط الإنجاب بالكثير من الخرافات، و أن ٩٠٪ من المصريين حسب ما أورده البحث يؤمنون أشد الإيمان وحتى الآن بخرافة «الربط الجنسي» بين الأزواج.

إنه إيمان لا يفرق بين حملة الدكتوراة والأميين، ولا بين المليونيرات والمعدمين، ولا بين أهل الريف وأهل المدينة.

«٨٠٪» من المصريين يستعملون الأحجبة في أغراض كثيرة منها، الحماية من المرض، الرغبة في الإنجاب، وكذلك منع الزوج من الزواج بأخرى.

الدراسة الميدانية التي أجراها فريق بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، والتي شارك فيها الباحثان «نجيب إسكندر ورشدي منصور»[1]، فجرت العديد من المفاجآت حيث توصلت إلي أن ٦٣٪ من المصريين يؤمنون بالخرافات بينهم ١١٪ من المثقفين والرياضيين الفنانين والسياسيين.

وتقول الدكتورة ابتسام علام[2] إن هذه المعتقدات هي الجزء اللا مادي من الثقافة، ولا أساس علمي لها، إلا أنها تحكم سلوك الإنسان، وتوجد حينما يعجز عن علاج الأمراض أو المشكلات التي يواجهها بالعلم: فيقوم بردها إلى الغيبيات، إلى جانب أن جزءًا كبيرًا منها متوارث في الثقافة الشعبية منذ قرون.

---

(1) http//:www.adiga.org/forum/archive/t.6098-html

(٢) استاذ علم الاجتماع بكلية الادب جامعة القاهرة

كل تلك الخزعبلات ينفيها بشكل قاطع الدكتور جمال قطب[1] قائلا هذه الامور ليس لها أي علاقة بالدين، وهذا بعيد عن صحيح الدين وليس معني إنه أفلح مرة بالصدفة مع شخص يكون قاعدة، الدين ينهى تماما عن هذه المعتقدات ولا يمكن أن تكون سببا فى الإنجاب أو جلب أنواع من الخير.

خزعبلات الربط جنسى

فى الريف المصرى - وغيره - يسود الاعتقاد بقدرة الأعمال السحرية على (ربط الزوج) أي حرمانه من ممارسة الجنس مع زوجته. ويتعايش من هذه الخرافة كثير من الدجالين بحيث أصبح شائعًا أن العريس ليلة الدخلة، أو قبل الزفاف لا بد أن يدفع المعلوم لذلك الشيخ «الدجال» حتى (لا يعمل له عمل و يربطه ليلة الدخلة) فيصبح هو والعروس سواء، إخوة أشقاء. ؟؟؟؟؟ عن هذه الخرافات ، ومن العجب ان لها جذورا فى التاريخ المملوكى و العثمانى تؤكد وجود هذه العاهة الاجتماعية والدينية[2].

ومن موقع (مجانين[3]) الأشهر في استشاراته المتنوعة والثرية، سأل سائل: ما حقيقة الربط الجنسي العلمية؟ حيث إن لي تجارب شخصية في هذا الموضوع مع أخي وأقاربي، فنظرا لأننا من الريف

(١) الأمين السابق للجنة الفتوى

(٢) د. أحمد صبحي منصور http://www.ahewar.org

(3) www.maganin.com

وينتشر السحرة والمسحرون والمشعوذون، أصيب أخي بهذا السحر وظل عاجزا جنسيا لمدة عشرة أيام وبين التردد على السحرة والوصفات السحرية، لم يفك السحر إلا على يد ساحر جهبذ، قدم وصفة سحرية لا داعي لذكرها بعدها عاد طبيعيا، (لاحظ هنا قوة التأثير الإيحائي)، وهذا ابن خالتي مر بنفس التجربة وعندما حدث له انتصاب وجد زوجته مصفحة كما يقولون وبدأ بفك زوجته. كثير من الحكايات المنتشرة في قريتنا، ولكن هذه عاصرتها شخصيا، ويطلب تحليلًا علميًا للظاهرة متسائلًا (هل يجب على كل من يريد الزواج في قريتنا أن يذهب إلى هذا الشيخ ويقدم له المال والهدايا حتى لا يربطه وإلا فما تفسير الطب النفسي لهذا العطل الجنسي؟، وإذا ذهب المربوط إلى العيادة النفسية فهل يستطيع الطبيب أن يعالجه ولا يذهب إلى السحرة والمشايخ؟).

أجاب عليه الدكتور وائل أبو هندي[1] (ليست بلدكم الريفي تلك إلا أحد نماذج الريف المصري الذي ما زالت تعشعش فيه الخرافة والأساطير، وقد بدأت بعض الفضائيات في تغذية ذلك الجهل وتعزيزه، ويوجد في قبلي وبحري قرى ونجوع بكاملها رجالها مربوطون!،

ويُحكى عن بلدةٍ قريبة من الزقازيق،أحد المشتغلين بالسحر فيها ربط القرية كلها يوم جمعة، حيث وضع العمل على باب المسجد؛ فربط كل من صلّى الجمعة وخرج من المسجد؛

(١) طبيب نفسي وباحث له مؤلفات متميزة، وهو مؤسس موقع (مجانين).

فمر عليه! ، وطبعا لا يختلف تفسير ذلك عن تفسير الهستريا الجماعية Epidemic Hysteria التي يمكن أن تصيب أممًا بكاملها (مثل ذلك الإغماء الجماعي لطالبات المنصورة، وغيرها من الظواهر الجماعية التي تنتقل بالعدوى النفسية، وبقوة التأثير الإيحائي من البيئة والأقران وأيضًا الجيران والخلاّن . المؤلف).

مثل هذا وأكثر طبيعي أن يكون موجودا في ظل الخواء الفكري المعرفي الذي نعيشه، وفي ظل وجود مليون مواطن -على الأقل- يعتقد أنه ممسوس و ٣٥٠ ألفًا .على الأقل. يعملون في مجال العلاج بالجن، ويطلق كل منهم على نفسه لقب مُعالج أو شيخ، حتى حديثي السن منهم، وذلك حسب إحصائية المركز القومي للبحوث(سبتمبر٢٠٠٣).[١]

علميا هذه الظاهرة موجودة سواء أخذت صورة العنّة النفسية أي فشل استجابة العضو الذكري أو الربط في الرجل أو التشنج المهبلي أي الربط الانسدادي في الأنثى، وعلميًا أيضًا كثيرًا ما ترجع أسباب مثل تلك الحالات إلى الجهل الجنسي أي الجهل بالعملية الجنسية وبالأعضاء الجنسية سواء من جانب الذكر أو الأنثى، أو ترجع إلى الخوف والقلق أو للتوجس خيفة من مثل ما تحكي لنا بحيث يمكن أن يهدد أحدهم بأنه سيربط فلانًا فيصدق فلان أنه ربط فيعجز فعلًا عن إتيان الزوجة أو عكس ذلك أي انسداد المرأة أو كلا المشكلتين معًا، ولا يعني ذلك بأي حالٍ من الأحوال جواز اللجوء لساحر أو كاهن أو شيخ أو مدعي علاج بالقرآن فليس الأمر سليما من الناحية الشرعية ويمكنك أن تعرف الأدلة على ذلك من

(١) www.maganin.com د.وائل أبوهندي

خلال ما أحلناك إليه من روابط إضافة إلى رابط: إبطال العمل وإخراج الجني.. ادعاء العلم بالغيب.[1] (يكشف التحليل النفسي الصراع الكامن، وما يُصطلح عليه الاتزان المرضي، أي أن البني آدم يبدو متزنًا، عايش، طالما أنه مريض، وكذلك التوحد مع الجاني أو المُعتدي في صورة عفريت أو جني أو زوجة سابقة أو عم أو خال) وإحالة أمره إلى الجنّي والمعالج بالجن!. المؤلف.



(١) نفس المصدر السابق

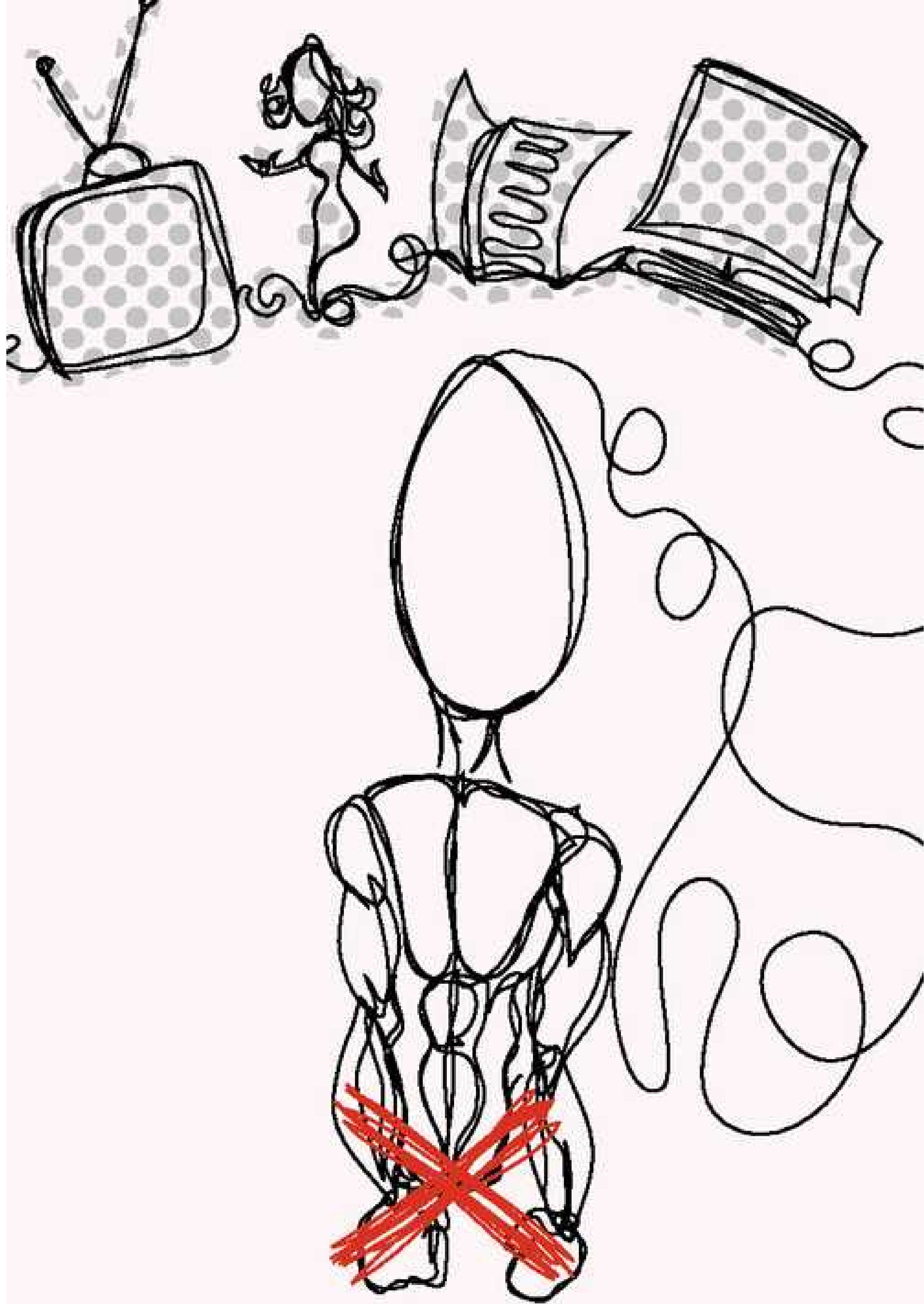


6

العالم السري للعادة

[العادة السرية Masturbation]

وإدمان المواقع الإباحية





هكذا أحب أن أسميه العالم السري للعادة، فهي عادة لأن الإنسان (ذكرًا كان أم أنثى، يجد فيها لذته ومتعته، مارسها مرة وجدها .حاجة لطيفة .كررها، زود العدد، مفيش مانع، لأ . حرام . ممكن أعمى، ممكن أتعب ويتهد حيلي، أفقد الذاكرة، لأ بلاش، وهكذا دواليك، دائرة مفرغة من العادة والتعود، تزيد وتنقص حسب الظروف والمفاهيم).

هي نشاط جنسي فطري إنساني خاص جدًا (لكنه ليس مقصورًا على البني آدمين، فبعض الحيوانات يمارسه مثل القرود)، يقوم به الإنسان بينه وبين نفسه معروفة أكثر بين الذكور والحديث عنها بين الإناث يكاد يكون محدودًا غير أن نسب الممارسة تكاد تكون متساوية (يمكن أكثر شوية في الولاد عشان عضوهم ظاهر للخارج كما إن البنات عندها مخاوف مرضية، فوبيا يعني من الاقتراب من المنطقة التناسلية خشية جرح أو إيذاء غشاء البكارة الرمز الأعظم والأوحد للشرف والعذرية). يقوم بها الإنسان معتمدًا على خياله مستعيرًا صورًا شاهدها أو اخترعها أوتفنن فيها، وقد يساعده في ذلك مجلات البورنو (الإباحية) زمان والآن في عصر التكنولوجيا البديع كل حاجة متوفرة، نت وCD's وموبايلات وبلوتوث ودش وفضائيات

وقمر أوروبي وكروت فك شفرة وفك الكبت وفك كل حاجة.

هناك من يقوم بها وهو مرتديًا ملابسه، وهناك من يصر على القيام بالمسألة عاريًا. البعض يعملها في أي مكان (صحراء إن كان أو بستان) لكن أكثر الأماكن شيوعًا هي الفراش والحمام وعلى كرسي الكمبيوتر وكنبة الصالة أمام الفضائيات أو في أماكن أخرى تخص كل واحد على حدة.

الخيال والاحتكاك أهم عاملين في الموضوع ويتلامس الخيال مع خيال العقل الباطن في عملية الاحتلام غير أن الأخير يكون كثيرًا وغريبًا. بعض الشيء وقد يكون إباحيًا أكثر من اللازم وأحيانًا ما يكون محرمًا . بمعنى اشتهاء آخر محرم عليك جنسيًا . مما يؤدي إلى اضطرابات شديدة في الوعي.

العالم السري للعادة، عالم مثير معتم لا يمكن لأحد غير الشخص المعني الدخول إليه وحتى الآن فإن البحث العلمي لم يزل مجتهدًا في فهمه وما زال هذا السلوك محتاج لتفسيرات أكثر. أحادي وذاتي دون وجود زوج أو زوجة لكن في بعض الأحيان ما يحدث هذا بين الأزواج عندما تكون هناك موانع مثل الحيض أو الالتهابات أو غيرها.

ويقوم الشخص بإثارة نفسه بالقراءة أو الرؤية أو الاستمتاع (مثلما حالة الفون سكس أي الاستمناء باليد أثناء سماع طرف آخر على التليفون) وتحدث الإثارة بلمس مناطق الرغبة والإثارة

كلها وليس منطقة التناسل وحدها «الثديين» مثلًا.

وهي تحدث لإحداث حالة من التلذذ وليس بالضرورة الوصول إلى مرحلة القذف أوالرعشة في كل من الجنسين.

العادة السرية قد تبدأ منذ المراحل الأولى للطفولة خاصة في البنات فقد تبدأ في سن الثالثة.

ولقد عاين المؤلف حالات لفتيات صغيرات في الرابعة والخامسة، كان الأمر مرضيًا مرتبط بهزات واحتكاكات في إطار تشنجات صدعية.

الـ Chat

محمود بن الحاج مسعود قعد يتشات Chat مع زياد بن الحاجة سعاد، قاله الجواز ده نوعين، يعنى لازم تتجوز اتنين .. واحدة للإنتاج (الأسرة والأولاد) .. وواحدة للمزاج (المتعة الجنسية يعني)..دخلت ع الخط نوسه بنت الست بسبوسه، وصرخت يا دى التفرقة البشعة، يعني هى الّلى بتخلف لازم تبقى وحشة وما فيهاش متعة، واللا الحكاية زى الفراخ، فراخ بيض فقط، وفراخ أكل وشوربة وشوى وتحمير، قام أيوب ابن عمّ يعقوب وقال: إن زواجك بذات الأخلاق والأدب مُهم، هنا سأل محمود بن الحاج مسعود الحاج سلامة أبو البت حمامة (يا حاج مش شَرط

مالها، ولا جمالها ولا أدبها، ومُهم طبعاً أخلاقها ودينها، لكن مِش هوّ برضه مُهم لو عامِت على عومى وهواها بقى هوايا؟.

يبقى فيه كمسيترى Chemistry يعنى يا حاج، ألاغيها وتلاغينى لا تراضينى ولا تضحك علىّ، وتشغلى الوهم آهات وتنهدات، مش بس نوم وحمل وعيال.. الدنيا مليانة حاجات حلوة والتوفيق بينها مطلوب.. والّا إيه ياحاج الله ؟.

حصلت هيصة وزيطة فى غرفة التشات بعدين النور قطع وكل واحد راح لحاله.

مركب (عقدة) العادة السرية
complex Masturbation

مصطلح جديد نسبيًا على قراء العربية، منتشر عالميًا، وموجود فى الرجال والنساء، الذكر لا ينكر ممارسته العادة السرية إلاّ نادرًا .. أما الأنثى فدائمًا ما تنكر ونادرًا ما تبوح، ربما لأن الأنثى (تعتقد) أن العادة السرية (فعل ذكورى بحت)، وأنها إذا مارستها فلسوف تعانى من أضرار أهمها وأخطرها الإحساس المضخم بالذنب.

إذا دخل رجل أوامرأة إلى العالم السرى للعادة (طواعية أوقسراً): يعرف أنه سيتسبب فى إزعاج الآخرين (زوجته) أمه، أبوه، (شيخ الجامع)..

الإحساس المضخم بالذنب المتقوي ببعض الخزعبلات والأحاديث غير الصحيحة[1].

منذ أدركت أن لكل مدينة الليل الذي تستحق، الليل الذي يشبهها، والذي وحده يفضحها، ويعريها في العتمة ما تخفيه في النهار، قررت أن أتحاشى النظر ليلا من هذه النافذة.

كل المدن، تمارس التعري ليلا دون علمها، وتفضح للغرباء أسرارها، حتى عندما لا تقول شيئا، وحتى عندما توصد أبوابها، ولأن المدن كالنساء، يحدث لبعضهن أن يجعلننا نستعجل قدوم الصباح، ولكن... كيف تذكرت هذا البيت للشاعر "هنري ميشو" ورحت اردده على نفسي بأكثر من لغة.. "أمسيات.. أمسيات، كم من مساء لصباح واحد"

كيف تذكرته، ومتى تراني حفظته؟.. تراني كنت أتوقع منذ سنين، أمسيات بائسة كهذه، لن يكون لها سوى صباح واحد ؟.

أحلام مستغانمي. رواية ذاكرة الجسد.

(١) نسبة من يمارسون العادة السرية بين المتدينين. أقل منها بين غير المتدينين أوالذين لا تربطهم بالدين علامات وثيقة.

متى تتحول العادة السرية إلى إدمان ؟

عندما يحدث إفراط في ممارستها، وليس هناك قانون أو قاعدة تنظم ذلك ما هو معقول معقول لهذا الشخص في تلك السن في تلك الظروف حسب بنية جسمه، حياته، نشاطاته، ما يأكله، درجة تحمله، وما هو معقول معقول، بمعنى أن البعض يرى أن مرة واحدة يوميًا لبعض الناس ماشي وللآخرين مرة أسبوعيًا، بينما يرى البعض الآخر أن مرتين يوميًا لا ضرر.

طبعًا تعتمد المسألة كذلك عن مدة ممارستها، فإذا بلغ الشاب البلوغ عند سن ١٤ وظل يمارسها بإفراط حتى سن ٢١ سنة وسيتزوج في سن ٢٢ سنة فستكون هناك مشكلة.

إذن فالمسألة نسبية (كالملح للطعام) أنت الذي تحدد الكمية وأنت الذي ستأكل، وأنت الذي سيعرف ما هو الزائد وما هو المعقول، عملًا بالمثل الإنجليزي القائل :

One is too many and twenty is not enough.

وهي تطلق أساسًا على شارب الخمر، حيث كأس واحدة ستكون كثيرة وعشرون منها لن تكون كافية، بمعنى أن بعض الناس (من المدمنين) قد لا يستطيعوا التوقف إذا ما بدأوا.

فى الإسلام أيضًا إختلفت الآراء، فالاستمناء أوجلد عميرة (الإسم الذى يطلق على العادة السرية) يراه البعض حرامًا مطلقًا، ويراه

البعض حرامًا فى بعض الحالات وواجبًا فى بعضها الآخر، والبعض الآخر ذهب إلى القول بمجرد كراهته، ولكل منهم قياساته وحججه. أما الذين ذهبوا إلى تحريم الإستمناء فهم المالكية والشافعية والزيدية، وحجتهم فى التحريم أن الله، سبحانه وتعالى، أمر بحفظ الفروج فى كل الحالات إلا بالنسبة للزوجة وملك اليمين، فإذا تجاوز المرء هاتين الحالتين واستمنى كان من العادين المتجاوزين ما أحل الله لهم إلى ما حرمه عليهم، واعتمدوا فى ذلك التحريم على قول الله تعالى فى سورة المؤمنون: «والذين هم لفروجهم حافظون. إلا على أزواجهم أوما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين. فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون». نأتى إلى الفريق الثانى الذى حرم فى بعض الحالات وأوجبها فى البعض الآخر، وهذا الفريق هو فريق الأحناف فقد قالوا: إنه يجب الإستمناء إذا خيف الوقوع فى الزنا بدونه جريًا على قاعدة إرتكاب أخف الضررين. أما الحنابلة فقد قالوا إنه حرام إلا إذا استمنى خوفًا على نفسه من الزنا أو خوفًا على صحته ولم تكن له زوجة أوأمة ولم يقدر على الزواج فلا حرج عليه.

أما إبن حزم فيرى أن الاستمناء مكروه ولا إثم فيه، لأن مس الرجل ذكره بشماله مباح، وإذا كان مباحًا فليس هناك زيادة على المباح إلا التعمد لنزول المنى؛ فليس ذلك حرامًا أصلًا لأن القرآن لم يفصل لنا تحريمه. كان ممن كرهه «ابن عمر» و«عطاء» وممن أباحه ابن عباس والحسن وبعض كبار التابعين، وقد قال الحسن

«كانوا يفعلونه فى المغازى». إذن فى الإسلام أيضًا الأمر مختلف عليه وليست فيه الكلمة اليقين بالنسبة للعادة السرية أوالاستمناء.[١]

أما الكنيسة الكاثوليكية الحديثة والتى ظلت متمسكة بالرأى القديم ففى إعلان الفاتيكان لأخلاقيات الجنس والذى صدر فى ٢٩ ديسمبر ١٩٧٥ أعلن أن «العادة السرية اضطراب داخلى خطيروإثم عظيم»، وقد نظر قادة الكنيسة إلى هذه العادة على أنها فعل غير طبيعى لأن هدف التكاثر أوغاية التناسل ليست متوافرة، ووصفوها على أنها امتهان للنفس أوتدنيس للجسد وتلويث للروح[٢].

أضرار العادة السرية ؟

إن أكبر ضرر هو تهويل الخوف منها ومن أضرارها لأن هذا يصيب الإنسان بالفزع والخوف والتوتر.

يؤكد بعض العلماء وعلى رأسهم «دى مارتينو» أن نقص هذه الخبرة «العادة السرية»، ستؤدى إلى مشاكل جنسية كثيرة مثل الضعف الجنسى عند الرجل، والبرود الجنسى عند المرأة، وأكثر من ذلك استخدم بعض الباحثين هذه الخبرة وعلى رأسهم دكتورة «كابلان» فى برامجهم العلاجية بالإضافة إلى الفوائد العلاجية السابقة أصبح واضحًا الآن أن العادة السرية من الممكن أن تكون

(1) http://forum.z4ar.com

(٢) نفس المرجع السابق

لها فوائد أخرى فى نظر هؤلاء العلماء المعاصرين، فمثلًا أنها تمثل «مخرجًا جنسيًا متاحًا وممتعًا فى نفس الوقت فى حالة عدم وجود شريك حياة أو رفيقة درب، خاصة فى كبار السن»، وأيضًا «تحل مشكلة من يملكون طاقة جنسية أو رغبة جامحة فى وقت لا يستعد فيه الطرف الآخر لتلبية مثل هذا الجموح فى هذه اللحظة»، وبما أننا فى عصر الإيدز اللعين فقد اعتبرت «كابلان» هذه العادة وسيلة من الوسائل المهمة جدًا لممارسة جنس آمن بدون إيدز.

العادي وغير العادي في ممارسة العادة السرية

يذكر عالم الجنس المعروف كمرجع يُستند إليه (كينزي) Kinsey أن معدل الممارسة للعادة السرية للرجل غير المتزوج بين سن الـ ١٥ والـ ٢٠ هو ٥٦ مرة سنويًا، تقل إلى ٤٢ بين سن الـ ٢١ وال ٢٥، أما في المرأة ٢١ مرة ما بين ١٨ و٢٤ سنة.

أما عن الأضرار فهي تنحصر في أمور الإفراط في ممارستها أوالإدمان عليها، أوممارستها بعد الزواج، غير ذلك فهي تعمل كمخرج جنسي معقول يسمح بتصريف الطاقة الجنسية العادية والزائدة لدى الإنسان.

يذكر جونسون Johnson عالم الجنس المعروف « الإفراط في العادة السرية هوزيادة الإنسان وتجاوزه لمعدله الطبيعي» أي كما ذكرنا سابقًا، إذن فالأمر شخصي بحت.

تبدأ الأضرار حينما يشكو الممارس للعادة السرية من التعب،

الإرهاق، الصلع، عدم القدرة على العمل، الاحساس المهيمن والمسيطر بالذنب والخوف من الآخرة وعواقب الدنيا.

يعتقد الكثيرون من علماء النفس وأطبائها وكذلك علماء النفس أنه لا أحد لم يمر بتجربة العادة السرية، حتى لو أنكر هو ذلك، ومن لم يمارسها قط فهو إما (يمسك نفسه) تمامًا لمعتقدات دينية أو أخلاقية أو لأمور تخصه أولأنه لم يتعرف عليها بالصدفة أومن زملاء المدرسة أو أصدقاء الحي.

من أهم الأضرار حدوث ارتباط شرطي ما بين الانتصاب، والقذف وما بين ملامسة اليد وحركتها من فوق الملابس، فإذا ما واجه الشخص زوجته عاريًا ربما فقد انتصابه، بمعنى أن عملية الانتصاب أصبحت مرتبطة بعملية الإمساك باليد مباشرة أو (من فوق الهدوم).

من أهم الأضرار أيضًا حدوث حساسية في رأس القضيب وفي جسمه مما يؤدي إلى (سرعة القذف) بعد الزواج. وكذلك استغراب الرجل (إلى حد ما) وفي حالات معينة لأنه سيعقد مقارنات ما بين (اللقاء الجنسي Intercourse) وما بين ممارسة العادة السرية؛ فالجنس مع الزوجة له خصوصية، له طلبات ومتطلبات وتطورات، ربما كان هناك خوف من الفشل، لكن في العادة السرية يتحرر الانسان من كل شيء ويكون مع نفسه فقط دون إجبار أو تصور أوتوقع.

كيفية التخلص من العادة السرية

١. لازم ولابد من معرفة السبب وليس العرض. لماذا تريد أن تأخذ هذا القرار وتعمل على دوافعك للتوقف، بمعنى أنك لا تقوم من النوم فجأة وتقول (خلاص أنا هابطل وبس)، هل أفرطت فيها، هل أثرت على نشاطاتك اليومية؟.

٢. بعد ما عرفت السبب، ابدأ بالتعامل مع مشاعرك ومع المواقف المختلفة بمهارة، تذكر أن العادة السرية مرتبطة بمواقف معينة وأماكن معينة، من أفكار وانفعالات دون كلام مرسل عن قتل وقت الفراغ (العدو الأول) لأي إدمان مخدرات أو الجنس أو العادة السرية (بمعنى إن الفاضي يعمل قاضي) الفاضي يروّق نفسه بأسهل شيء وربما أكثر شيء (ممكن يؤذيه أو يضره).

٣. درجة تكرار العادة السرية تحتاج منك إلى شغل وقتك نهارًا وليلًا، الوقت الذي تكون فيه أقل قدرة على ملئه بما هو مختلف.

٤. اقض وقتًا خاصًا مع نفسك (الصبح كويس) تخيل (أنت، الجديد) أغمض عينيك لدقائق (ولا تظن أن هذه الأمور لعب عيال أوضحك على الدقون .. لأ .. دي أمور مدروسة). تخيل نفسك مقاومًا لإدمان العادة السرية. كرر هذا كثيرًا وستجد أن (صورتك) الجديدة ستحفر في ذهنك ولن تتركه.

٥. فلتكن هناك خطة طوارئ تخرج بها من أي هجمة ذهنية جنسية شرسة، تنفس في عمق وهدوء، تذكر صورة نفسك تغني بأغنية قديمة أوحديثة تحبها.

٦. لا تتوقع الكمال، كن نفسك في صدق. لا تجلد ذاتك إذا لم تلتزم مرة (يعني مش نهاية العالم). إبعد عن الكمبيوتر، ابتعد عن البورنو.

٧. لا تنتظر فرج (الاحتلام) بسرعة لأنها مسألة فسيولوجية (تتعلق بوظائف الأعضاء).

٨. لا ترتبك ولا تتوقع المعجزات، (جسمك زي موتور العربية لما تغير له الزيت، لازم يلف ويدور ويشغل نفسه ويزبن تروسه، المسألة هتاخد وقت لكن العربية هتبقى بتجري لوحدها).

٩. لا تكره نفسك ولا تعذبها.

١٠. أحب نفسك (ودلعها) بما تحب (ممارسة الرياضة، نزهة خلوية، فيلم يحمل معنى، كتاب شيق .. هكذا ..)

١١. نعم الجنس غريزة قوية لن تستبدل بالنشاطات السابق ذكرها لكن (كل حاجة بتساعد) وليس القصد إلغاء غريزتك الجنسية إطلاقًا، لكن الهدف هو تنظيمها وتوفيرها واحترامها.

فمركب الذنب (العقدة) الابن الشرعي للاكتئاب وليد ممارسة

العادة السرية بشكل عادى أوعند الإفراط فيها، مما يؤدى إلى ردود فعل أهمها:

- تسخير كل الدفاعات، الاتهامات، والتحديات لمواجهة الموضوع.
- احمرار فى الوجه (لا إرادى)، ربما لأن فى ذلك محاكاة للفعل الجنسى الحقيقى.
- إحساس مضخم بالذنب (عقدة) و(مركب) (أنا مش كده) .. أنا معملش كده).
- إحساس بقلة القيمة وانخفاض الاعتبار الذاتى.

التخوف من الاختلاط بالناس والإحساس بالإحراج والخجل، قد يصل إلى (الرهاب الاجتماعى – الفوبيا).

١. أن عملية الافكار المبالغ فيها لممارسة العادة السرية قد تؤدى إلى تحويلها إلى نوع من (الهاجس) أو(الوسواس) القهرى)– فى الحالات التى تقدم نفسها للعيادة النفسية يتمركز اضطراب الوسواس القهرى حول الدين والجنس. مفهوم النجاسة والطهارة، والإحساس بالذنب، إنهاك الجسد، وإغضاب ربنا.

٢. إذا ما اكتشف أحد الزوجين الآخر وهو يمارس العادة السرية فإن الموقف يكون مزعجًا مليئًا بالاحباط والضيق.

النوم والإثارة الجنسية

توصل العلماء فى أبحاثهم على فسيولوجية الجنس إلى أن الرجل ينتصب حوالى ٦ مرات أثناء النوم، ويستغرق كل إنتصاب ما بين خمس وعشر دقائق. والمرأة تحدث بها إفرازات التى تبلل جدار المهبل بنفس المعدل تقريبًا. هذا الإنتصاب وتلك الإفرازات تحدث مهما كان محتوى الحلم، أي أنها ليست رد فعل أوتوماتيكى بل فعل إيجابى.

الاحتلام

فى تقرير «كينزى» سجل أن ٨٣٪ من الرجال مروا بخبرة الاحتلام أثناء النوم والذى يصل لأقصى معدل له فى سن المراهقة قبل العشرين، ويبلغ طبقًا لهذا التقرير مرة كل شهر ويقل بعد العشرين والثلاثين. وقد سجل كينزى حالات متعددة لرجال يحتلمون وقد تجاوزوا الثمانين!. يعد العلماء الاحتلام صمامًا للأمان ضد التوترات الجنسية المتراكمة التى لا تجد لها متنفسًا أثناء اليقظة. إنه حل فسيولوجى جيد وطبيعي.

النشوة الجنسية للمرأة أثناء النوم

«كما يستيقظ الرجل على السائل المنوى وهو يبلل ملابسه

الداخلية أثناء النوم، تستيقظ المرأة على انقباض العضلات بعد الوصول لقمة النشوة»... كذا كتب كينزى فى دراسته ١٩٥٣، ذكر فيها أن ٣٧٪ من النساء خبرن هذه الانقباضات، ومنهن ٨٪ أحسسن بها خمس مرات فى السنة و٣٪ فقط أحسسن بها أكثر من مرتين فى الشهر.

كما ذكرت دراسات أخرى أن العادة السرية عند السيدات لا تؤثر على معدل النشوة أوالOrgasm لديهن، ولنقرأ من ملفات «ماسترز وجونسون» حديث هذه السيدة المذعورة من هذا الأورجازم الليلى الذى يهاجمها أثناء النوم: «منذ شهر استيقظت على أورجازم أو إنقباضات شديدة أربع أوخمس مرات، بالرغم من أن لدى حياة جنسية ناجحة مع زوجى، ولا أمارس تقريبًا العادة السرية، وأتساءل لماذا يحدث هذا لى؟، هل أصبحت هائجة إلى هذا الحد جنسيًا (نيمفومانيا)؟، هل صرت لا أشبع من الجنس أبدًا؟»كان الرد على هذه السيدة أن ذلك طبيعى جدًا أن يحدث، ولا تسارعى باتهام نفسك وإدانتها.

مراجع الفصل الأساسية

- Journal of the American Psychoanalytic Association, Vol. 56, No. 1, 123-146 (2008).
- Liberalization and Masturbation: The Story of Eve's Garden.

- http://hdl.handle.net/1813/12305.
- Journal of the American Psychoanalytic Association, Vol. 56, No. 1, 123-146 (2008).
- http://hamza-psy.maktoobblog.com
- Weill Cornell Medical College, New York Psychoanalytic Institute, Columbia Psychoanalytic Clinic,tshapiro@med.cornell.edu.
- Masturbation, Sexuality, and Adaptation: Normalization in Adolescence





7

القذف المبكّر أو السريع

السرعة والبطؤ في اللقاء الحميم وتداعياتها ...

البَانْدا ودَكَرْ البط وبَطّاتُه





للراغبين في معرفة المصطلحات باللغة الإنجليزية فإن اضطراب القذف السريع يصطلح عليه بـ (PREMATURE EJACULATION) وكذلك Rapid ejaculation, . Early ejaculation Premature Climax, وباللاتينية Ejaculation Praecox

قالت المرأة للمرأة الأخرى جارتها، في حوش العمارة، ووقتها انضمت لهما نسوة أخريات منهن زوجة حارس العقار وبياعة اللبن، الحفافة والدلالة الطالعات لبيوت النسوة الطالبات لتلك الخدمات الخاصة، قالت في صوت سمعه الكل(١):

- والنبي ياختي ما بياخدش ثواني، زي دكر البط، بالضبط، هّبَ، هّبَ وخلاص ...

انطلقت البنت نسمة الخادمة للزوجين العجوزين في الدور السابع، وهي تطلع السلالم بمهل تبرز فيه مفاتنها، تغيظ

(١) ملحوظة مهمة جدا.. كل الأسماء الواردة في هذا الكتاب، لا علاقة لها البتة، لا من قريب ولا من بعيد بأي أشخاص حقيقيين وهي مجرد أسماء وهمية.

تلك النحيفة وهؤلاء اللاتي زاد وزنهن جدًا، تدندن بصوت رقيع مسموع:

- (نطيّ نطّه يا دبدوبة، هوب، هوب، وكمان نطّه هوب، هوب، ونطة كماااان، نطّ عشان خاطري سبع نطات ١،٢،٣...)

... ثم اختفى صوتها واختفت هي في حركة لولبية نظرت بعدها النسوة اللاتي تجمعن على السلالم ينظرن إلى بعضهن باندهاش، قالت حمدية:

- هو مين اللي بينط أصلًا دبدوبة واللا دبدوب، ماهو الراجل لو ما بياخدش ثواني يبقي دكر بط، والست تبقى بطة، لكن المسالة مالهاش دعوة بالطيور، ده فن وملاطفة وتحكم، هندسة ومدرسة .. يعني.

أطرقت سامية النحيفة وهي تدقق في أظافر رجلها المتسخة، تداعت على ذاكراتها صورة زوجها وهو لا يكاد يحتضنها ..إلاّ ويا (عيني) يرسل سائله على فخذيها قبل الدخول إليها في لحظة ضعف وانكسار.

أما زنوبة فكادت تلطم على خدّيها قائلة:

- ده يدوبك، مالحقش، وقال إيه «خلليكي مكانك يا زوبة» والمصيبة إني صدقته وقعدت مستنية مش

عارفة هو بيعمل إيه جوّه الحمام، لحدّ ما رجع زي سبع البرمبة وهِه يالا يا دبدوب ونطة كمان مفيش المرّة دي كانوا دقيقتين ونص خلاااص. أنا زهقت، أصعب حاجة على الست إنها تقوم نص شبعانة، نص جعانة، تتلوى لحدّ ما يلطشها النوم واللوم والندب على البخت النيلة والحظ الهباب.

من شقتها طلعت الست فهيمة اللئيمة بنظارتها السميكة الخاصة بالقراءة، قالت إنها قرأت كثيرًا على (النت) عن الموضوع، وأنه بالفعل معقد وأنها أيضًا شافت على (النت) مدارس بتعالج الأزواج والزوجات كده، مع بعض، وواحدة قال إيه بترشدهم يعملوا إيه ويسووا إيه.

شهقت النسوة وتفرقن في اتجاهات متباينة، كانت إحداهن مستغربة لأن زوجها كان يطيل جدًا من اللقاء الجنسي، لدرجة تجهدها وتتعبها، شكت في إنه بياخد برشام أو بيرش سبراي أو بيدهن مرهم، لكنها تأكدت إن المسألة ربّاني.!! حسدتها الأخريات على ذلك.

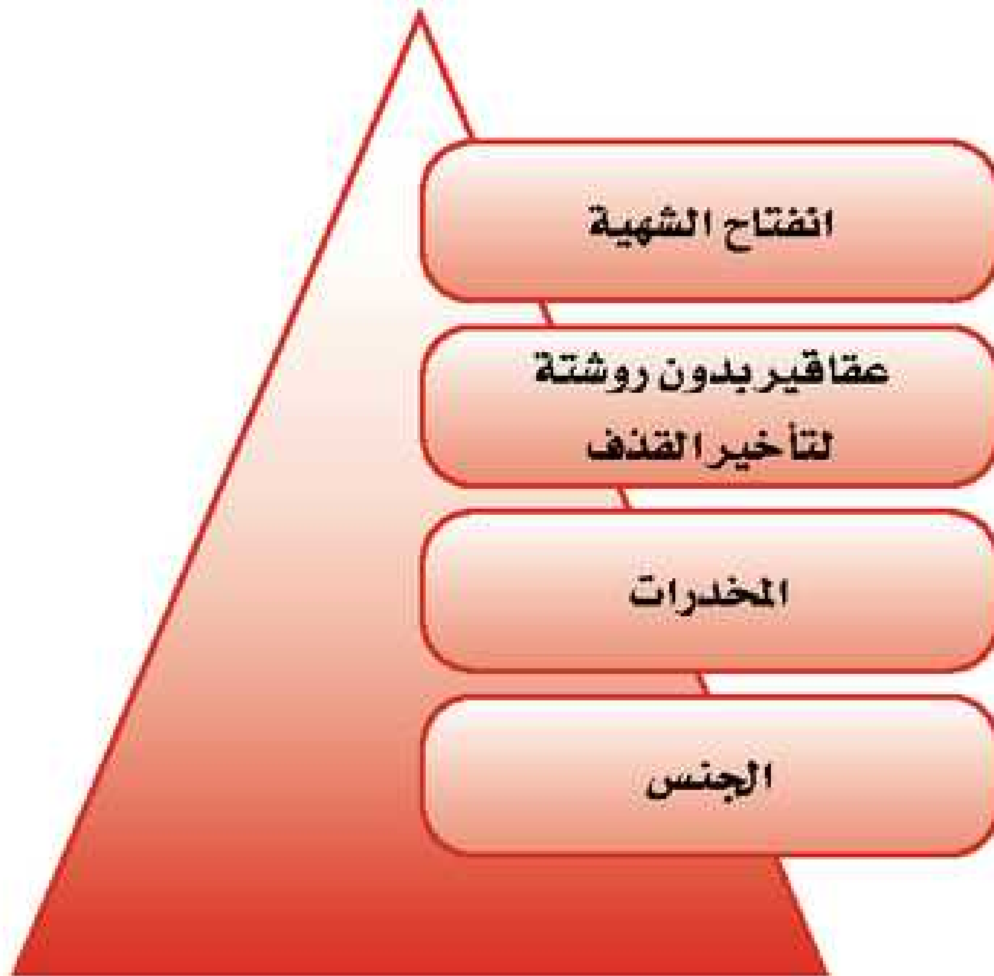
بالصدفة كان تجمع النسوة خالصًا، لم يكن هناك جنس راجل واحد، لا البواب ولا راجل من الأزواج ولا أي ذكر، لكن فجأة دخل (طيار) من محلات الأكل السريع (التيك أوي)، دخل بسرعة البرق، وكان قد سمع بعض أطراف الحديث، مضي مسرعًا على

السلالم يخطفها خطفًا حاملًا (الأكل السريع) للشبان في الدور الثاني،هؤلاء الذين تركهم أهلهم لوحدهم وعاشوا منذ دهر في السعودية، تمتم لنفسه خشيةً وخجلًا من الإقحام، وخوفًا من أي رد فعل غير محسوب لإحدى النسوة المحبطات جنسيًا، قال فيما قاله (وهو يعني الراجل اللي بيخلص بسرعة ده بيبقي سعيد يعني، ده بيبقي في نص هدومه، بجانب إنه كمان غير مشبع، هيَّ بس الست مبتاخدش بالها ودايمًا بتفتكره فيه سوبرمان، جيمس بوند أو كازنوفا يعني) اختفى ثم عاد ليمرق من بين النسوة اللاتي كن مازلن واقفات تأخذهن الحيرة، وتداهمهن الدهشة.

خُتمت الحوار مديحة اللهلوبة، كانت قد اكتسبت خبرة علمية جنسية من الكتب، وبعض البرامج الفضائية الجريئة (المشكلة مش في السرعة يا جماعة، المشكلة لمّا الراجل يقوم ينط زيّ البغل كده، أنا بصراحة اتشجعت وقلت لجوزي لأ... إذا كنت هتنط زي البغل لأ .. أنا مش بهيمة ...زعل وقام من عَلَيّ وهو يعني كان بعد ما بيخلص بيبوسني واللا بياخدني في حضنه والا حتي بيبص في عينيا.. أبدًا ..إطلاقًا.. زي ما يكون بيمارس مع عروسة بلاستيك من بتوع أمريكا، يدوس زر تتنفخ، وساعات تطلع صوت، يخلص يدوس على نفس الزر (تعود كالخرقة)، أهو أنا كده بقيت أنطفي وأنا في شدة ناري وفي عزّ لوعتي.. المهم يالله كل واحدة تروح على بيتها).

هشتهم مثل الفراخ. بيتك. بيتك. فإنصرفن تجر كل واحدة قدمها في تثاقل شديد، تغلق عليها باب شقتها في تكاسل أشد، تضع همّها في شغل البيت وتدفن رغبتها في الحملقة في الجدران.

كانت الليدي فهيمة اللئيمة في النادي الشهير إياه تتجاذب أطراف الحديث مع صحبة من نسوة المجتمع المخملي، هؤلاء اللاتي يتخيل الناس أنهن بلا مشاكل، لكن مشاكلهن كانت تتعدى حدود الوفرة المادية والراحة في البيت، مشاكل تتعلق بالهوية، كانت إحداهن تهوي ركوب الخيل وكأنها تركب الرجال، والأخرى تنسج علي نفس المنوال حول حميّ اللقاء السريع جدًا مع زوجها، أحضرت كتابًا ضخمًا مصوّرًا عن حيوان (الباندا)، كان هو الآخر (يقذف سريعًا).. تلقفته النسوة، قرأن الموّال، غنّت إحداهن أغنية فرنسية لها مدلول الحب والغرام...



شكل توضيحي يوضح العلاقة (الآثمة) بين تعاطي المخدرات التي تخدر الإحساس بالوقت وتعطي شعورًا زائفًا بالمتعة، آثارها الجانبية شديدة بعد ذلك حيث تؤدي إلى تدمير الطاقة الجنسية وتشويه الأجنة عند الحمل، ما يؤخر القذف من عقاقير مخدرة يتسبب فى أن المسألة تكون خاضعة لتأثير دواء بعينه فإذا زال عادت سرعة القذف بأقوى ما تكون بمعنى آخر أن المخدرات وأي دهانات أو اسبراي أو أقراص تحليل أو تؤخر القذف تكون صناعية ووقتية وتسبب فى إرباك الاستجابة الجنسية ككل.

في قاعة صغيرة داخل النادي المهيب، قررت فهيمة اللئيمة أن تحاضر للنسوة عن اللقاء الجنسي السريع جدًا، وقررت غيظًا في أجهزة الإعلام أن تسميه (لقاء التوربيني)، كان محتوي المحاضرة

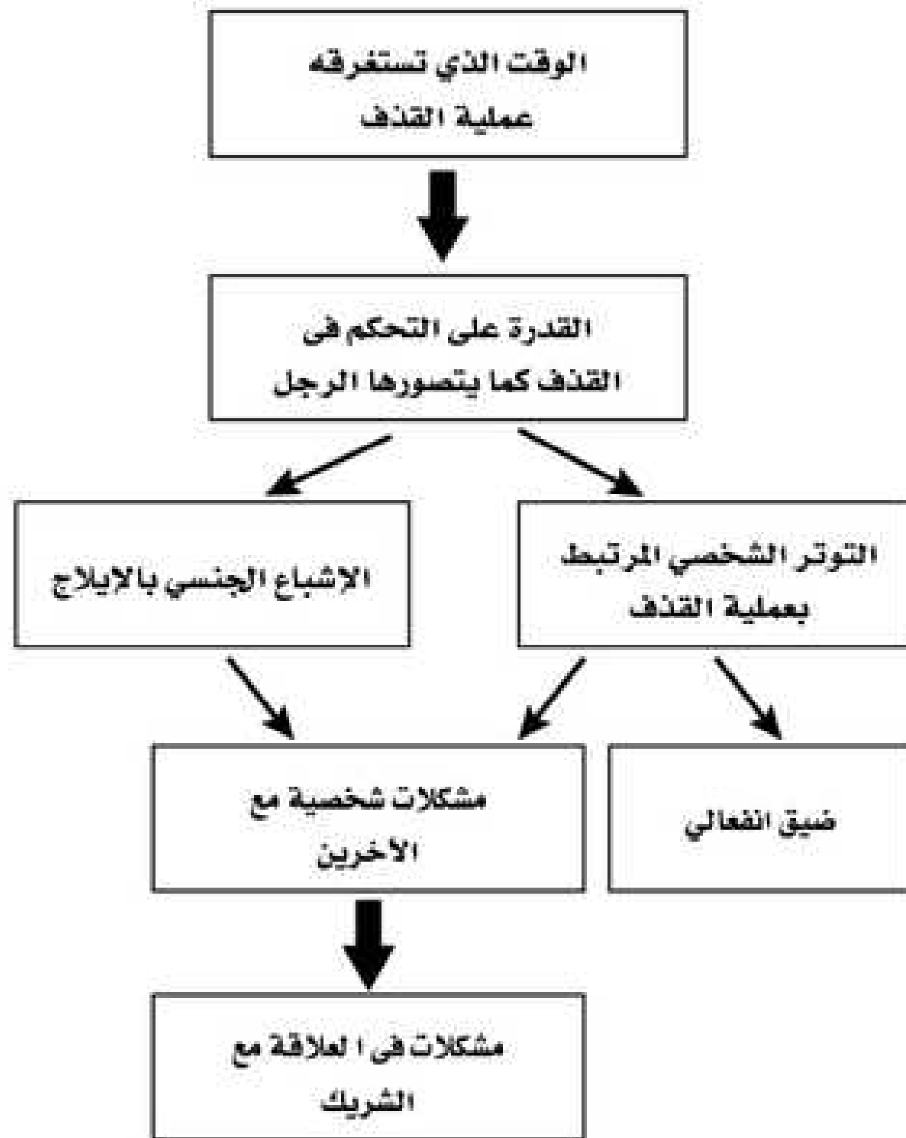
ينحصر في أن (القذف السريع) هو أكثر الاضطرابات الجنسية عند الرجال، يضرب الرجال من كل الطبقات وفي كل الأحوال، وأن له علاقة بصراعات نفسية جنسية، بمعني اضطرابات خفية غير محددة الملامح، والمسألة – أيضًا – ليست مرتبطة بجودة الزواج، أو نجاحه، ولا مدي تناغم الزوجين، فالبعض إن لم يكن كثير من هؤلاء (ذكور البط أو الباندا) تكون علاقتهم بزوجاتهم ممتازة، بينما البعض الأخر (طبعًا) تكون علاقته بزوجته زفت وقطران.

لكن ما هو ذلك القذف (المبكر).. هو حالة لا يتمكن فيها الرجل من السيطرة إراديًا على عملية (القذف) بمعني أنه عند استثارته، يصل إلى ذروة نشوته (بسرعة جدًا). ولدى بعض الإخصائيين يختلف الأمر، حيث إن التوقيت وفرق الزمن بين (الإيلاج) و(الإنزال) ضروري وحيوي، كذلك عدد مرات الدخول والخروج، ودرجة إشباع الزوجة وإمكانية وصولها للرعشة Orgasm من عدمها.

فيه ناس بتقول إن ٣٠ ثانية (تشخيص قذف سريع)، وناس تانية بتقرر إن دقيقة ونصفًا أيضًا هي (قذف سريع)، وناس تقول دقيقتين (قليل جدًا)، وناس أخرى تمدها لعشر دخلات وخرجات؟! يعني حاجه كده زي المزاد.

بينما ناس علاّمة في الجنس زي ماستر وجونسون فتقول (لا..

الرجل السريع القاذف هو الذي يقذف قبل أن تصل زوجته إلى الرعشة الـ Orgasm في ٥٠٪ من لقاءاته معها...) معقول الكلام.. لكن كده معظم الرجالة هتتصنف جوه المشكلة، لا بد من الإشارة هنا إلى وقت الملاطفة Foreplay ودرجة إثارتها ومفعولها، لإنه ربما مع امرأة مثيرة حساسة (تهيج بلد)، يكون الجنس للراجل كالطعام الشهي للجوعان، فقد يقذف أثناء الملاطفة، كما أشرنا في بداية الحدوتة، كما أن هناك رجال (دكر البط أو الباندا) يقذفون بمجرد (الإيلاج) (يعني يدوب مفيش ولا حتى ½ ثانية)، لكن الأمر في مجمله – على ما نعتقد – قريب من كل هذا تعريفًا وعلمًا، لكن في لبُه هو مرتبط بدرجة الإشباع والارتواء، التفاهم بين الطرفين، درجة التقبل والسماح والارتباط، وإعطاء الفرصة، ملاقاة الآخر في منتصف الطريق، العزف على أوتار تكون مَرّة مشدودة ومَرّة ومرتخية دون ضجر ودون كتمان، بالتداعي الطليق وبالشفافية الجنسية والبوح غير الجارح لكل ما هو متعب وأيضًا وما يوصل للنشوة ويمتع للذروة.



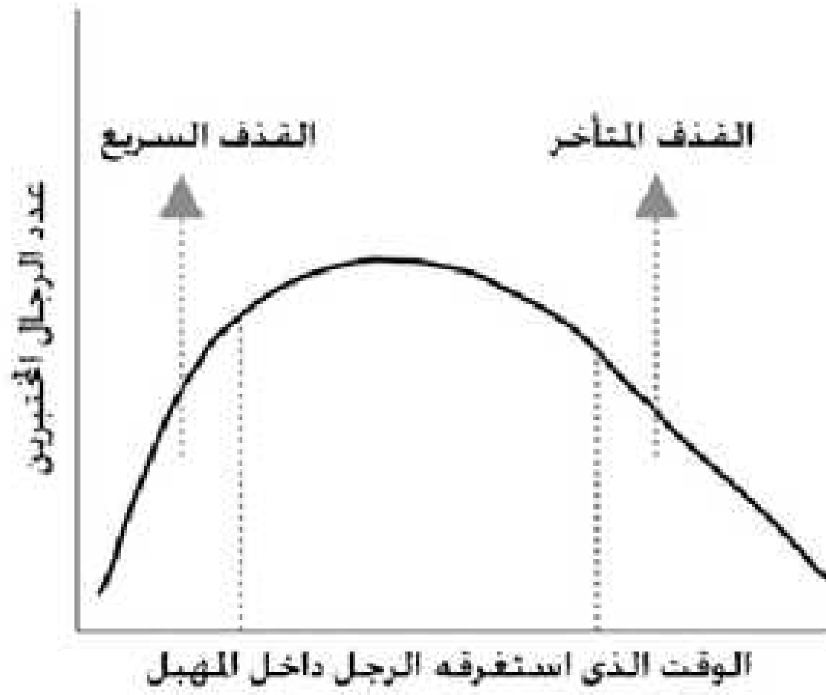
إذن متى تكون دكر بط أو باندا ...؟!

تنهدت مديحة اللهلوبة وهي تقرأ: عندما تتمكن ـ عزيزي الرجل ـ من الاحتفاظ بدرجة إثارة جنسية عالية دون (قذف)، أي أن تكون (مبسوطًا) (منتشيًا) (سعيدًا) (منتصبًا)، دون أن تتوتر وتتسرع

وتخلص الليلة بدري بدري، ثم تبتئس أو تندم وتحزن وتنام مكبوتًا ومحبطًا وحاسس بالذنب تجاه زوجتك.

كذلك فإن عدم قدرة الذكر على إدراك مسألة (الهياج الجنسي) في حجمها الطبيعي والتعامل معها بمهارة وكياسة، يؤدي به إلى الإنزلاق، إلى (الاستعجال)، وبالتالي كنتيجة طبيعية (سرعة القذف)، عندئذ وكأن عضوه التناسلي قد تخدّر وصار خارج دائرة الجسد لا يمكن التحكم فيه، ومن ثم لا يتمكن من فعل أي شئ أو ممارسة أي فعل جنسي .

طلبت الليدي فهيمة (وكل ده مازال في حوش العمارة) الصمت وقالت «يمكن كده من حوالي ٦٠ سنة طلع دكتور اسمه شابيرو Shapiro، قال إن الرجال سريعي الطلقات نوعان: النوع الأول ينتشر بين الشباب المليانين طاقة جنسية عالية، لا مشاكل في الانتصاب وعمرهم ما اتحكموا في قذفهم، أما النوع الثاني فهم الأكبر سنًا، تلاقي عندهم مشاكل في الانتصاب (يعني بيحصل ارتخاء في العضو التناسلي، عندما يحاول الذكر تأخير مسألة القذف.. يعنى ييجي يحلّ حاجة يبوظ كل حاجة ومع ذلك اجتمع العلماء على أن النوع الثاني من الاضطراب مرتبط أكثر بمسألة (العُطل أو العجز الجنسي) يعني أنه لا يكون مشكلة قائمة بذاتها في مسألة (القذف المبكر).



ردود الفعل للسرعة في اللقاء الحميم

كانت سامية النحيفة ذات الأظافر المتسخة قد غارت من فهيمة ومديحة وغيرهما وقررت أن تقرأ وتسأل وأن تدلي بدلوها، تأنت ثم قرأت من عدة أوراق (قدرة الرجل على التحكم في عملية القذف أثناء ممارسة الحب (حيوية) له ولامرأته. فالعاشق الناجح عليه أن يمارس الحب بتمكن وإطاله معقولة وباقتدار وأن يكون مرآة لامرأته وأن تكون هي زوجًا له في الحركة والسرعة، والتثني والتنهد، حتي يصل هو وزوجته لمنتهي اللذة في لحظة القذف (وفي ذلك فن عظيم) فن تقدره المرأة جدًا، يعتمد على الملاطفة والمعرفة

وإدراك الحواس وفهم الجنس بشكل حقيقي وراق.

> أن توتر القاذف سريعًا يمكن أن يحطم الحياة الزوجية برمتها، ينسفها من أساسها، على اعتبار أنه يضرب في العمق لُبّ تلك الحياة (المعاشرة الجنسية) بكل ما لها وما عليها.

عندما يكون الرجل شديد القلق والخوف فإنه لا يتمكن من أن يكون مستجيبًا وحساسًا لشريكته في الإثارة، والرعب في حال ما إذا أنهى اللقاء الحميم بالضربة القاضية بعد ثوان أو بضع دقائق أو. لا قدر الله. إذا اختار (لا شعوريًا) الخيار (صفر)، وانتهي قبل أن يبدأ...؟! هنا فإن تلك الزوجة الصغيرة الشابة الريّانة، لا تدري ما يعتمل في صدر زوجها المسكين ولا تدرك مجهوداته الشاقة لتجنب حالة (الهياج البالغ)، مع رغبته في منع ذلك (القذف اللا إرادي)، غالبًا ما يحس بـ (الرفض) وبـ (الارتباك) نتيجة سلوكه (بمعني أنه قد يحاول تهدّئة ناره ويبرد نفسه، فتظنه زوجته بارد المشاعر أو فاقد الرغبة، ويدخل الإثنان في دوامة الظن والشك وكافة الاحتمالات السيئة). ويزداد الطين بلّه عندما يجد الزوجان نفسهما في غاية الضيق والانزعاج إلى درجة أنهما يخرسان ويكفان عن البوح (بينما يكونان في أشدّ الحاجة بالفعل إلى التفكير بصوت عال، وإلى نقاش صريح ومفتوح وشامل لكافة الأمور الجنسية التى تدور بينهما)، ويقعان -للأسف- في وسط تلك الدائرة المفرغة من الغضب والسخط والتجنب، مما يفتت العلاقة الجنسية من محتواها

الرائع، فيصبح انتظارها أو توقعها جحيمًا يقتل الرغبة، أو رغبة خائفة ملتاعة تنتظر الفرج في قلق وترقب.

استطردت مديحة:... ومع تطور العصر أصبح (بعض) الأزواج، وأقول (بعض) لأن المسألة لا علاقة لها بالتعليم ولا بالمستوي الاجتماعي، لا بالمعرفة ولا الخبرة، لكنها تتعلق أساسًا بالشخصية، بالمفهوم العام، بالإدراك الكامل، ومن ثم فإن استشارة المختص طبيًا . نفسيًا وجنسيًا . في مثل هذه الأمور مهمة، مع حالة (السرعة) تلك، بمعنى حالة (المرأة) بعد انتهاء (العملية الجنسية)، بقذف (الراجل) وأنتهاء انتصابه، فمثلًا وبدلًا من أن ينزوي محبطًا يمكنه الاستمرار في مداعبة وملاطفة زوجته في أماكن إثارتها ومواطن شهوتها، حتي تصل إلى رعشتها بسهولة ويسر، لكن المشكلة تكمن في أن سرعة القذف غالبًا ما تؤدي إلى ضيق شديد وإحباط خطير لدي الزوجة، مما ينهي رغبتها في الاستمرار بعد ما (خلّص) الزوج و(شبع). نري هنا، أنه لا بد ولازم من (العمل) مع (الزوجة)، واستثارتها أطول وقت ممكن، (قبل) مباشرتها أو محاولة (الإيلاج).

(السرعة) تحدّ من مجال الجنس الرحب لدي الزوجين وتجعل الفراش واللقاء ضيقًا مخنوقًا، وفي أسوأ الأحوال بالطبع تجهض المشاعر الجنسية والعاطفية، بل تئدها في مهدها خاصة في بدايات

الزواج.

وعلى الرغم من كل ذلك فإن ردود فعل الرجال الذين يعانون من (السرعة) تختلف، فبعض هؤلاء الرجال (مش داري) أو (مش واخد باله)، أو (عامل نفسه مش واخد باله)، أن هناك (ست) بكل جمالها وأنوثتها مرمية على ضهرها تنتظر الفرج، وتريد حقها كاملًا في الإشباع والارتواء. بالضبط. كما أخذه هو، لكن البيه ساعات كتير بيضرب (طناش).

وفي أحيان أخرى لا يدري البعض من الرجال أن ذلك (القذف السريع) مع تكراره يؤدي إلى التقليل من المتعة، بعض الشباب تكون اندفاعيته الجنسية عالية بمعنى (هوبّه هوبه يالله يالله... جسمي مولّع نار، عضوي التناسلي منتصب حديد، أنا علي أخرى. هاعمل على نفسي، يااللآه هوبّه، طخ .... خلاص) هو هنا لا يفكر أصلًا في العمل على خفض درجة سرعة (الموتوسيكل) اللي جواه، المسألة عنده غير واردة، ومن هنا يمكن أن نفهم رأي البعض من الرجال ومن المختصين أيضًا، أن السرعة ليست (حالة مرضية) لكنها محض (أداء بيولوجي)، وعلامة على الجودة (إيزو ٢٠٠٩)، (الواد كده خلص بسرعة، المكنة شغالة تمام).

هنا يبرز السؤال المهم: كم من الرجال بالفعل (متضايق) من مسألة (القذف السريع) تلك، ومتي؟ بالفعل يقرر البعض ويعترف بأنها مشكلة، ومتى يذهب للدكتور للبحث عن حلّ وعلاج وأنه بالفعل، يفضل تجّريب (الوصفات الشعبية) و(نصائح الأصدقاء) وآراء الصيادلة والجيران وغيرهم، وممكن (يجرب)، (الفطرة) أو (إحساسه) هوّ الـ «Common-Sense».

يعني فيبدأ أثناء اللقاء الجنسي بإشعال نفسه وإبعاد انتباهه إلي أمر آخر غير جنسي (ليضبط المسألة ويهدئ النار والسرعة قليلًا)، وقد يلجأ إلى ممارسات جسدية . علّها . تساعده على ضبط المسألة، مثل الضغط على الفراش أو عض شفتيه، أو، أو... مثل تلك الطرق تنجح . بعض الشئ . في خفض نيران الرغبة المشتعلة، لكنها - للأسف- لا تنجح في تهدئة سرعة القذف، هذا يحدث ببساطة لأن (القذف) استجابة فسيولوجية تتم في حُمّى اللقاء، لكن إذا حاول الزوج إشغال نفسه بأمور أخرى (غير جنسية)، فإن الأمر قد ينعكس سلبًا عليه (أي أن يقذف بسرعة أكثر) دون أن يدري، مما يزيد بالطبع من درجة إحباطه الشديد.

هنا قد تصل المسألة إلى ذروتها وتتلخص في أن فشل التحكم الشهواني يؤدي إلى مشاعر جنسية سلبية (غير كفؤ)، فها هي الزوجة غير مستمتعة، لم تصل إلى ذروتها، زعلانة، مكبوتة، محبطة، بل

ومليئة بالغضب والحسرة **(بعض النسوة يصرخن في رجالهن: مش معقول كده، خلاص، هو أنا وعاء ولا أداة تنفيس، وماذا عني أنا .. أنا لحم ودم وأعصاب يا أخي، حسْ شوية بيّه)** والبعض يلزم الصمت، يبرد فجأة، يبرد وقتيًا ثم يكره الموضوع وهذه مصيبة كبرى، قد تصبح مزمنة وقد تخفي وراءها كل المشاكل الأخرى، كتدخل الأهل، ساعات العمل، الإنفاق، الأصحاب المشتركين.... إلى آخر القائمة. هنا يتعاظم الإحساس بالذنب لدى الرجل ويتطور إلى يأس، أو ربما تجنب كامل للتوتر أو الخجل بالابتعاد عن اللقاء جملةً وتفصيلًا (تلاقيهم أزواج وزوجات، عرسان جدد، يلتقون كل ثلاثة أسابيع، أوكل شهر، كل واحد يتفادى الثاني، ويتفادى اللقاء، وخللينا كده أحسن...؟) قد يتولد نتيجة لذلك ما يصطلح عليه بـ **(العطل الجنسي الثانوي Secondary Impotence) نتيجة توقع الفشل، السرعة، عدم القدرة على التحكم أي أن العجز وفقدان الرغبة يكونان رد فعل وحيدًا لسرعة القذف.**

وبالطبع فالزوجة الغاضبة (اللي زي البيت الوقف) تلك (التي لم تأخذ حقها)، تصرّ على أن يبحث زوجها عن حلّ (يا أخي لازم تتعالج، لازم تشوف دكتور، الحكاية مش لعبة)، وعندما يصل الزوجان إلى عيادة الدكتور النفسي الجنسي يسكبان أمامه حالة مركبة من الرغبة في الخلاص (بسرعة)، وربما (يأس) وعدم تصديق، أن هناك .ربما. حلاً لتلك المشكلة الحساسة والعويصة.

اجتماع الرجال في شقة الأستاذ بهيج للسؤال عن الأسباب

اجتمع رجال العمارة في شقة الأستاذ بهيج في ليلة من الليالي، حيث كانت زوجته وأولاده مسافرين عند حماته في البلد، تحلقوا حول ترابيزة السفرة وكأنهم، بل لعلهم كانوا بالفعل في درس خصوصي. كل واحد منهم حضّر مشكلته، واللي بحث في النت، واللي جاب كشكول صغيرّ دون فيه ملاحظات، يعني الكل كان جاهز، بدأ الأستاذ بهيج الجلسة بشكل عصر ذهن (يعني كل واحد يطلع اللي في قلبه ويقول اللي على باله)، وبعد ذلك بدأ ترتيب الأفكار في البحث عن الأسباب لمسألة السرعة في اللقاء الحميم، أو (سرعة القذف) أو بما يعني بالفعل (القذف المبكر).

على جانب من ترابيزة السفرة وتحت لمبة الإضاءة الصفراء كان الأستاذ عبد التواب منهكمًا في التدوين والتلوين والترتيب (ربما لأن بعض الخبيثات من النسوة قد نصحن زوجته، بعدما علمن بأمر الاجتماع بضرورة كتابة كل الشئ على الكمبيوتر ثم طبعها ونسخها وبيعها على سكان العمارات المجاورة وربما أيضًا النادي، ولا مانع من استخدام صبيان السوبر ماركت والحلاقين للترويج لها ... ولقد كان).

الأسباب العضوية: رفع سمير أصبعه السبابة كالطفل في الحضانة وقال متهتهًا بعض الشئ موجهًا كلامة إلى الأستاذ بهيج . أستاذ ... يا أستاذ، إلّا قول لي لما يكون الراجل بصحته العامة كويس، ومافيش أي سبب واضح، لكن عمره، عمره ما قدر يتحكم في سرعة قذفه...يبقي عنده إيه؟!

هرش الأستاذ بهيج رأسه، نظر قليلًا إلى مذكراته، ثم رفع رأسه وقال:

- يبقي فيه أسباب جسدية، عشان كده لازم الفحص الطبي الباطنى الذكوري يتم قبل بدء العلاج، فحص الجهاز العصبي وكذلك البولي والتناسلي.

لم يرفع حمدان يده ولا إصبعه لكنه تكلّم على طول بلهجته الفلاحي وقال:

- **يعني ممكن يكون عنده إيه؟**

رد بهيج:

- **ممكن حاجة خطيرة، وممكن حاجة نادرة تصيب الجزء الخلفي من قناة مجري البول يا حمدان أفندي، ضحك حمدان وأعقب قائلًا – وكمان البروستاتا يا بهيج بيه؟ صح؟.**

فردّ الجمع كله في صوت واحد: صح.. (فالبروستاتا عقدة الرجال في البلاد العربية، مشغولون بها قوي، ويقرأون عنها ويخافون منها وكثيرًا ما يتناقلون عنها أخبارًا غلط ومعلومات مضللة، لكن في درس الأستاذ بهيج كله كان موثقًا ومحكم علميًا).

عندئذ أضاف بهيج:

- في الحالات النادرة بعض الأعصاب المهمة اللي جايّة من العمود الفقري وبتصب في منطقة الحوض بتضرب لأي سبب فتؤثر سلبًا على التبول والتبرز وطبعًا تؤثر جدًا على عملية القذف (تخليها سايبة) قام الأستاذ وحيد وكان كلاسيكيًا سينمائيًا في مظهره العام (يميل إلي القصر ويرتدي نظارة سميكة وفيه بعض الشبه من الممثل توفيق الدقن.

- طيب المهم هنا الأسباب النفسية.

هرش بهيج رأسه مرة أخرى وقال: آآه...

الأسباب النفسية: طبعًا إذا عرفناها عرفنا العلاج وتبقي المشكلة اتحلت، ينفض المولد من هنا، وكفاية بقى

> طلبات شاي عشان السكر والتكاليف التانية زادت قوي ... والا إيه...؟

قولنا إنت يا فاخر باشا إيه ممكن تكون الأسباب التحليلية النفسية؟!

أنزل فاخر باشا نظارته لتحت حتي يرى النقاط الرئيسية واسترسل:

. شوفوا بقي يا سادة. التحليل النفسي يعتبر مسألة القذف السريع دي (عَرَض عُصابي) بمعنى أن خلف الموضوع مشاعر عنيفة كامنة في العقل الباطن – قد تكون لها سمة (سادية) عدوانية تجاه المرأة، بمعني أن القذف السريع (بيقرف ويزعج ويُمني الست بالإشباع الجنسي ع الفاضي) ومن ثمّ يا إخوان يحرمها من المتعة الجنسية المرجوة في اللقاء الزوجي الحميم. أي أن هناك صراعات تتعلق بعلاقة المرأة بالرجل تسيطر على عقله الباطن وعلى عملية القذف، وهي مسألة مركبة جدًا، فهناك تناقض وجداني أساسي تجاه النساء بشكل عام (ممكن المرأة السبب تبقي أخته اللي قهرته في الطفولة، أو أمه اللي ذلّت أبوه، أو عمته اللي نهرته أو حبيبته اللي سابته لواحد صاحبه)... وهكذا الموضوع مازال حبيس النظرية (مازال مجرد كلام يعني). وهنا بتكون وظيفة الدكتور (المحلل النفسي) أن يكشف الصراعات دي، يحلل علاقات الرجل الزوج بالمرأة في حياته بشكل عام، ليس فقط في إطار زوجته أو مشكلته.

طلب عبد الحميد أفندي الساكن في الدور الرابع الكلمة وقال:

- شكرًا لفاخر باشا، كلام جميل وماقدرش أقول حاجة عنه، لكنه يا حبيبي نظري ... نظري قوي ما يدخلش النافوخ، حَدّ يدخل لنا في اللي بعده.

صرخ سليم سلامة:

- لحظة لحظة ما ينفعش كده، مش كل حاجة مش فاهمينها نقول عليها (مجرد نظرية) لأ... أنا شايف إن كتير من النسوة اللي أزواجهم مركبين جهاز سرعة طلقات جنسي، بيكونوا مدّمرين وغضوبين على أزواجهن -تحديدًا- لما يكون وصولهم للرعشة صعب، لكن من ناحية تانية فيه أزواج لديهم نفس المشكلة السريعة دي لكن علاقتهم ببعض (حلوة قوي، وفُلّه قوي) وتلاقي الراجل بيحاول وبينجح بشتى الطرق إنه يوصل مراته للرعشة.

كان الأستاذ ماجد قاعد جنب سليم، زغده في كتفه وقال له:

- يعني إيه وازاي يا حبيبي؟

احمرّ وجه سليم سلامة قليلًا لكنه أجاب:

- يعني يلامسها في منطقة (البظر) يداعبها في الثديين يقبلها بنهم ... كده... يعني كده ... انت عارف، والا مش عارف يا ماجد؟ .. قهقهه الجميع وقاموا ليفردوا أرجلهم، وعلى ما يبدوا أن كثيرًا منهم، أن لم يكن كلهم قد استثيروا وحصل عندهم أنتصاب ضاقت به القعدة والزنقة فقاموا يمشوا رجلهم شوية، ثم عادوا.

بدأ الجلسة الثانية الأستاذ محمود بالجزء المنوط به.

قام واقفًا قائلًا:

- أنا هاتكلم عن «الصياغات المتعلقة بنظرية النظم». وجم الحاضرون وانبرى له سعيد أفندي بصوت عال: - نعم يا أخويا؟!

قاطعه الأستاذ محمود سائلًا التمهل حتي يتمكن من الإيضاح.

استرسل: أنا أقصد أن العلاقة النفسية الاجتماعية الجنسية بين الرجل والمرأة ضرورية لفهم كيف يتكون اضطراب الحالة السريعة. بمعني أن التفاعل بين الزوجين أمر حيوي في الأسباب، ولنأخذ حالة سيد أفندي (هو اللي قاللي)، مراته دايمًا هيَ اللي تبتدي العلاقة الجنسية فيما بينهما، الله، افرض هوَ مش جاهز، أو مش حابب، أو مرهق، أو تعبان، أو زهقان، لكن ده بقي إحراج، شوف

بقي هتعمل، دانت راجلي وأنا عايزاك!!!، هنا بقي يا سادة (العقل الباطن) بكل جلالة قدره يستخدم (التخليص بسرعة) عشان يخلص الزوج من الموقف، وكذلك فهو تخليص حسابات في (صراع القوة والهيمنة بين الزوجين) في الفراش وفي البيت، في الفلوس وفي الجنس، في العلاقات مع الأهل ومع الأصدقاء، وهكذا... ومن الرجال من هو غير واثق من نفسه ويحس بعبط إن مراته بتستغله جنسيًا (لإنه على طول الخط الراجل الشرقي يبان إنه المستغل والمرأة هي المستضعفة)، ومن تم إذا أحس الرجل إن الست عايزاه لمتعتها فقط فإنه (لاشعوريًا) يحرمها من اللقاء العادي أو المطَّول، يتمرد عليها وعلى اللقاء، وممكن كمان يكون بيتمرد على أمه التى سيطرت على أبيه، وزوجة أخيه التي بهدلته في المحاكم وهكذا... في مثل تلك الحالات يكون علاج القذف السريع محددًا في العلاج الزواجي، كشف المستور بين الزوجين.

أشار الأستاذ بهيج إلي الأستاذ عبد السلام وكان صامتًا معظم الوقت هادئًا، خفيض الصوت، يتأني في إخراج الكلمات:

> أنا هاتكلم عن النظريات البديهية الـ Common Sense يعني... وللأسف على الرغم من إنها أمورُ عامة واضحة إلاَّ أننا لا نراها، يعني مسألة القذف السريع دي.... ببساطة كده ما هي إلاَّ حساسية مفرطة لأحاسيس شهوانية، هنا يجب إن الراجل يخفض درجة إثارته قدر الإمكان

(طبعًا دون أن يفقدها خالص) أثناء ممارسة الحب (بالبلدي يتحكم في درجة هياجه شوية يا أخواننا) ممكن يلبس واقي ذكري رقيق، يتعامل مع مراته ببطؤ شويه (يعني مش كلّه ورا بعضه، بوس، وملامسة وخلافه... واحدة واحدة بتجري ليه...والا إيه). يشيل دماغه شوية من الغرق كلية في الجسد البض والشهوة المسيطرة. ممكن ياخد حمام بارد، أو يلعب رياضة قبل الجماع. لكن في الحقيقة المسألة مش سهلة، لإن اشتعال شهوة الراجل مالوش حلّ (والست طبعًا لكن هيّ مش فاعل بيقذف وينهي اللقاء هنا). كذلك فإن الراجل بطبيعته. أحيانًا. إذا كانت التجربة الجنسية الأولي لديه (سريعة) فلربما استمرت واستقرت في ذاكرته وتثبتت (مثل أن يكون قد ارتاد بائعة هوي صاحت فيه كما تصيح في كل الرجال ممن يشترون المتعة (خلّص يالا بسرعة يا اخويا ... إنجز خللينا نشوف اللي وراك). أو إنه يكون (مصاحب) وواخد صاحبته في العربية وخايف من شرطي الدرك أو عابر سبيل أو... أو... وبالتالي ينهي بسرعة القذف، لينهي الموقف المحرج للغاية والمعرض للخطر جدًا.

إذن فإن التوتر هو المشكلة الأساسية وراء (سرعة القذف) بمعني إن الشخص العصبي المتوتر القلق يفقد درجة تحكمه في العملية الجنسية (تحديدًا في القذف) لذلك فعندما يُشفي هؤلاء

الرجال من (قذفهم السريع) فأنهم يظلوّن ولفترة طويلة قلقين قبلها بساعات وربما يتوقعون إن (حاجة كده هتحصل وتبوظ الدنيا) لذلك نجد بعضهم يتسرع لكي (يحشش) أويئأخذ أقراصًا ما (تطوّل) المسألة على الرغم من عدم الحاجة إليها. لذلك يحتاج الرجل إلى تعلم فن الاسترخاء الذهني والجسدي دون عقاقير أو مخدرات، ويحتاج أيضًا إلى التعرف على ما يسمي بـ مخدرات، ويحتاج أيضًا إلى التعرف على ما يسمي بـ (التوتر الجنسي) وأن يتعلم كيف يتعامل معه بحذر.

من ناحية أخرى فإن الرجل المشغول بتوتره العام والجنسي، الرجل غير القادر على التعبير عن نفسه جنسيًا لا يتمكن من التحكم في عملية القذف مما يؤدي إلى سرعتها، ومضي جمع الرجال يقرأ مذكرة محتواها كالتالي (يستخدم البعض من الرجال في مصر والدول العربية . كما ذكرنا سابقًا . بعض العقاقير أو المراهم أو الرشاش (الإسبراي) الموضعي الغرض منها كلها هو تعطيل عملية القذف عن طريق تخدير القضيب (تحديدًا الرأس منه)، وهي المنطقة البالغة الحساسية والتى تعتبر المفتاح الأساسي للعملية كلها، وشاع في مصر في السنوات الأخيرة عقار مسكن قوي (لن نورد اسمه لأسباب مختلفة، أهمها عدم الترويج له وكذلك لأنه يسبب الإدمان والتعود عليه بشكل أساسي) يستخدم عادة في علاج الآلام الشديدة وحالات السرطان،

ويباع بأضعاف ثمنه في السوق السوداء (عن طريق بعض الصيدليات طبعًا) وهو يعمل كما تعمل بعض مضادات الاكتئاب على الجهاز العصبي الذاتي ذلك المتحكم في رد الفعل الجنسي النهائي (القذف). لكنها بعض تلك الأدوية وأخرى تستخدم في علاج حالات القلق العام بل والذهان (الانفصال عن الواقع) تؤدي إلى ما يسمي (الجنس الجاف) بمعني أن تتم العملية الجنسية دون أن يقذف الرجل إطلاقًا (وهي عملية محبطة للرجل والمرأة على حد سواء، ويعتقد بعض الرجال خطأ أنهم بإطالة العملية ووصول المرأة إلى ذروتها مرة وأكثر يحققون هدفًا، لكن اللقاء الحميم لا يكون ناجحًا جنسيًا إلاّ بتناغم الطرفين ووصولهم إلى النشوة سويًا أو (مع بعض تقريبًا) وتلك أشبه بالمرأة التي تظل مستلقية على ظهرها منتظرة الفرج بعد أن يقذف دكرها بسرعة فائقة).

هنا تصل المرأة إلى الرعشة الـ Orgasm مرة ومرتين وربما ثلاثًا دون أن يقذف الرجل، وهي مسألة غير طبيعية وتعتبر مدمرة لعملية النشوة والتواصل. ففيها يتحول الرجل إلى ماكينة جنس Sex Machine تطلع وتنزل بانتصاب كامل ومستمر بلا نهاية، بلا ذروة، وبالتالي يفقد اللقاء روحه ومعناه ويصبح كما سميناه جافًا بالمعني الأدبي (أي خاليًا من الإحساس الرائع) وبالمعني الفسيولوجي

(أي لا قذف للسائل المنوي)، لأن إشباع المرأة وارتواءها (وبالطبع الرجل) يجيء من الإحساس (بالقذف) حتي لو كان مستخدمًا للواقي الذكري.

من ناحية أخرى يري بعض الأطباء النفسيين أن سرعة القذف تلك تكاد تنحصر في (رد الفعل الميكانيكي السريع) أثناء ممارسة الجنس، ومن ثم فإن (إطالة) رد الفعل تلك من الممكن أن تتم خارج المهبل، بمعني مداعبة المرأة للرجل أثناء انتصابه وقبل الدخول إليها، والتوقف مباشرة عن تلك المداعبة عند الاقتراب من لحظة القذف.

تكرار المسألة عدة مرات (حتى يتدرب الرجل على التحكم في القذف) وتنخفض درجة حساسيته للقذف بسرعة مع التدريب والتكرار (غير أن المسألة لا تكون بتلك السهولة لأن النساء العربيات كثيرًا ما لا يرغبن في المساعدة، ربما خجلًا أو تظاهرًا به، وربما عدم قدرة نتيجة النشأة الأولي أو التربية، وكثيرًا لجهلهن وأنانيتهن . على الرغم من أن الموضوع يخصهن كذلك . إلاّ أنهن يأبين المشاركة (من باب، وأنا مالي، هو اللي بيعمل، دي مسئوليته هوّ لوحده، يتصرف، أساعد أنا ليه). كما يجب ألاّ نغفل هنا أمرًا مهمًا فإذا كانت الزوجة لا تحب زوجها، أو على الأقل (تقبله) وإذا تعقد الأمر وكانت مجبرة وتكون الأمور في غاية تعقدها إذا

كان قلبها متعلقًا بآخر ولم تتمكن من الاقتران به لأي سبب، أو أنها كانت على علاقة كاملة بحبيب قبل الزواج وتعودت على شكل حميم فيه عاطفة قوية وفيه دفء (بصرف النظر عن أن تلك العلاقة كانت إيلاجًا كاملًا أم سطحيًا بالحفاظ على غشاء البكارة فحسب)، في تلك الحالة تكون بكارة المشاعر والأحاسيس قد راحت إلى مكان آخر في زمن آخر لرجل آخر، مما يتعثر معه رأب الصدع وحلّ المشكلة خاصة إذا كانت (الكيمياء الحسية) بين الزوجين الحاليين مفقودة بمعنى أن التلاحم الجسدي والإحساس النفسي الهرموني الجسدي الجنسي البحت مفتقدًا وهجه ومن ثم تتم العملية بميكانيكية وروتينية تؤدي إلى أعراض وأمراض مثل العزوف عن اللقاء، الهروب إلى علاقة أخرى خارج إطار الزواج، ممارسة العادة السرية (اكتئاب ما بعد الجنس غير المحبب للزوجين)، الضيق، الأرق، التبرم، وربما الخوف الشديد من الجنس (في حالة المرأة) وتولد حالة تسمي التشنج المهبلي، مع الألم ورفض الزوج Vaginismus.

أما آخرون على رأسهم ماستر وجونسون فلقد ابتدعوا طريقة مشابهة لما ذكرناه سابقًا، ألا وهي طريقة العَصْر Squeeze Technique، بدلًا من (ابدأ ثم توقف) السابقة وتعتمد في لبِّها على التركيز على أن يستمتع كل طرف بجسد الآخر وأن يكتشفه ويعيد

اكتشافه (بمعني إدراك مواطن حساسيته وشهوته الفائقة)، مع عدم التركيز على الأعضاء التناسلية (أي فرش المسألة على كل مساحة الجسد من الرأس حتي القدمين) وهنا يفضل وضع المرأة فوق الرجل لخفض درجة حساسيته للقذف وتقليل السرعة.

وإذا ما نجح اللقاء الزوجي الحميم بهذا الوضع، فعلي الزوجين أن يحاولا الجماع وهما مستلقيان على جنبهما لا لشئ إلاّ لأن الوضع والرجل فوق المرأة من الصعب جدًا عليه التحكم في القذف، لأنه مهيج ومثير لكافة الحواس، وعلى الزوجين أن يعاودا مسألة (البدء ثم التوقف Stop-Start)، وكذلك فإن كافة الطرق الطبيعية الأخرى (خاصة للرجل) مثل التريض وعدم الجلوس لفترة طويلة خاصة داخل سيارة (كسواقي التاكسي مثلًا)، واستنشاق الهواء الطلق، إطلاق روح الدعابة، مشاهدة المسرحيات والأفلام الهزلية، محاولة الضحك من الأعماق، الغذاء الصحي والسليم بالذات ما يحتوي على عنصر الزنك (المأكولات البحرية . المكسرات . العدس)، أثناء الممارسة الجنسية على الزوجين، (الرجل تحديدًا) التركيز على الحواس الخمس، على ملمس البشرة، رائحة الجلد، التمتع بأقصي طاقة وحتي العبق الخالص بأنثاه وعلى (المرأة) أن تساعد الرجل بأن تفهمه وتحس به، تساعده وتحاول أن تعزف معه لحن المتعة الجنسية بانسجام وهدوء بعيدًا عن أداء الواجب.

أنتهت المذكرة عند هذا الحدّ فانفض الجمع على وعد بلقاء قريب، يمكن يكونوا فيه أزواجًا وزوجات، ويمكن أيضًا تكون فيه

أمور أخرى.



القذف المتأخر...أو حالة اللاقذف (أو منع القذف)

القذف المتأخر مختلف عن إمكانية الرجل فى تأجيل أو منع عملية القذف، لأنه فى الحالة الأولى لا يملك قرار القذف فهو يتأخر أو لا يحدث (غصبًا عنه)، لا إراديًا، مما يسبب انزعاجًا شديدًا للرجل، على عكس ما هو معتقد أن بإمكانه الإطالة والتأخر؛ هذا لأنه أمر محبط للرجل ومنهك للمرأة .. وليس معناه القوة أو إطالة المتعة،

فلحظة القذف هى قمة النشوة أو الـ Orgasm عند الرجل، وعندما لا يصلها، لا يصل إلى ذروة اللقاء الجنسى، والرجل الذى يعانى من اضطراب (القذف المتأخر أو حالة اللاقذف)، يكون محبطًا مشوشًا معتقدًا أنه (غير طبيعى).

عادة ما تلوم الزوجة نفسها على هذه الحالة، وتحس بأنها ليست مُثيرة بالقدر الكافي، وأنها ـ ربما ـ غير سوية، وتمارس ضغطًا ما على الرجل، لكى يأتى ويقضى رغبته ويقذف مما يزيد المشكلة تعقيدًا.

قد تتصور الزوجة ـ أحيانًا ـ أن تأخر القذف (مقصود)، وقد تحس بأن زوجها (يُخفى عنها شيئًا ما)، أو أنه ينكرها حقها فى الوصول إلى ذروة المتعة .Orgasm أو على الأقل ينكرها الاستمتاع بنشوته معها، وقد تظن أنه (بيصرّف) جهده فى علاقة أخرى، أو أنه (بيحوشه) لامرأة تانية.

بشكل عام يضع الموضوع عبئًا ثقيلًا على الحالة الزوجية، بعض الأزواج يظل يعانى من تلك المشكلة طيلة عمره، والبعض الآخر إذا مارس العادة السرية، فإنه يقذف (عادى) لكن يتوتر ويتشنج مع زوجته!

العلاج والحل

غالبًا ما تكون هناك صراعات نفسية وأمور كامنة فى العقل

الباطن وراء المشكلة بحلها يُحلَ اضطراب تأخر القذف ولا يكون مرتبطًا بسبب آنى أو أنه مجرد تعود، هنا يجب الكشف عن العُقدة وحلها بمساعدة محلل نفسى، فقد يكون الأمر مرتبطًا بخوف أو إحساس غير حقيقى مضخم بالذنب، أو ما يصطلح عليه (بمركب العادة السرية Masturbation complex).



البَابُ الثَّالِثُ

مشكلات المرأة وخصوصياتها





8

سيكولوجية المرأة في بلادنا





لمَ المرأة العربية، لماذا لا يكون الرجل العربي...؟؟
في لحظتها أيقنت أنى رومانسي للغاية، فالمرأة في الكون كله لها خصوصياتها، فما بالك بتلك العربية الغاية في الخصوصية، والغاية في التعرض للقهروالتحرش، الإهمال والاستغلال في مجتمع ذكوري بل صارخ الذكورة.

الأمر ثلاثي الأبعاد (سيكولوجي - اجتماعي - بيولوجى أو عضوي).

ولعل البعد الاجتماعي هو أهم تلك الأبعاد قاطبة لتأثيره القوي ولدخوله عميقًا في صلب الأشياء، وأيضًا لتأثيره الشديد حتى على البعد الجسدي، العضوي، بمعنى أن تأثيرات وأحداث الحياة السلبية تسلب مرونة المخ Neuroplasticityوخلاياه العصبية وتتركه واهنًا ضعيفًا هشًا مهترئًا، عرضةً أكثر للصدمات، وتُهيئُه . بخلل واضح .لكي لا يقاوم بل ليستسلم لاضطراب مسبق.

ولنتشارك سويًا تلك النكتة القوية التي شاعت في أرجاء الوطن العربي بعد احتلال صدام للكويت تقول النكتة إن ثمة رجلًا

يُدعى (عَرَبْ) كأن متزوجًا من امرأة قاصرة عقليًا تُدعى (طنبورة)، وكأن (عَرَب) قد دَرَّب (طنبورة) على أنه اذا فَرَش لها الملاية نامت على ظهرها، فتحت رجليها واستعدت للقاء الجنسي، فما كأن إلاَّ أن أصاب أحد صواريخ صدّام بيتهما فاحترق، حاول (عرب) جمع ما غَلاَ ثمنه وخف وزنه، فرش الملاية ليضع متاعه عليها. فما كأن من (طنبورة) إلاّ أن نامت على ظهرها وفتحت رجليها داعية (عَرَب) للقاء الجنسي، مما أثار بالطبع .دهشة الناس المهرولين بعيدًا عن آثار الدمار، مما حَدا بهم إلى التعليق المباشر (ياااااااه... شوف عرب وين، وطنبورة وين)؟؟ وهي إشارة خطيرة لمفهوم الخضوع، عدم القدرة على الفهم، الطاعة العمياء للذكر ومحاولة إرضائه رغمًا عن النيران والصواريخ، تصب هذه النكتة القاسية للغاية في صميم حكايات تحكيها النسوة العربيات في إطار شكاواهن العضوية ذات المنشأ النفسي، ذلك المتكون من صراع الأضداد.

أما عن تلك المرأة التي اعتقدت أن زوجها وأبو ابنها يحبها، لكن في الحقيقة كأنت عينه على مالها، وبالطبع حسبها ونسبها، ولما كتب الكتاب عليها لم ينتظر ليلة الدخلة، وإنما فضّ بكارتها ووضعها أمام الأمر الواقع (شكل هذا لاحقًا شعورًا ساحقًا بالذنب نتيجة تطور الأحداث واختلاف نمط الحياة معه)، فلقد أهمل عواطفها ولم يعد يتشارك معها في أي من أمور الحياة، إلى أن لاحظت عليه تغيرًا ما، فلقد دأب على العودة ليلًا (في وش الصبح)، وغالبًا ما كأن يتعاطى (عقاقير منشطة أو مخدرة أو كل منهما)، كأن يوقظها من

النوم ويطلب منها أن تستحم وتتزين وتستعد لممارسة الجنس حتى يطلع الصباح بدون توقف. رأت في وجهه وجه الذئب المفترس، ولم تحس بأدنى متعة لكنها أحست بألم فظيع، باغتصاب حقيقي، اغتصاب من زوجها الذي أصبح كماكينة الجنسSex Machine بسبب ما يتعاطاه، غالبًا أنه لم يحصل على أي متعة، ولم يكتسب أي لذة، لكنه كأن يتسلّيّ ويقلدّ أفلامًا إباحية أدمن على مشاهدتها مع رفاقه العزاب. أصيبت المرأة بالاكتئاب الشديد، بالقهر، بالمذلّة، كأن وضعها كإمرأة مؤمنة يضعها في موقف المُطيع خشية غضب الله، لأنه لازم ولابد أن تستجيب لنداء زوجها في الفراش مهما كأن الوضع، وبعد الجهاد لإقناع أهلها بحتمية هذا الطلاق، انتهي الأمر بطلاقها فعلًا، لكن الأب بذكورته المعهودة وسمعته التى تملأ الأفاق، كأن لا يهتم بأحاسيس ومشاعر ابنته، كأن يتشدق بما يقوله أباء (بطرباركيون) كثيرون، (طيب يا بنتي استحملي هوّ أنا يعني هاعمل إيه؟ الناس هتسألنى بنتك اتطلقت ليه؟!) وآخر أجبر ابنته على الزواج بمن لا تحبه، لأنه أعطى الناس كلمة (وشكله هيبقى وحش قوى قدامهم)، مايجراش حاجة، اتجوزيه وجيبي منه عيلين وابقى اتطلقي، ثم انتهى الأمر بطلاق بعد ٢٠ سنة وثلاثة أولاد وقهر وحالة متطورة جدًا من (الجسدنة) Somatisation شملت ضغط الدم العالي، الإغماءات المتكررة والتسوق الطبي Doctor Shopping ، ثم إلى الزواج بمديرها الذي يكبرها بـ ٢٥ سنة وكأن ذلك في السرّ. هذه بعض النماذج التي تمثل حالات القهر والعنف المعنوي، الظلم والمرارة والألم النفسي والجسدي.



نوجة (وهذا بالطبع ليس اسمها الحقيقي) امرأة فلاحة من أحدى قرى الصعيد الواقعة جنوب القاهرة وتبلغ من العمر ٢٦ عامًا، حلوة وعايقة على الرغم من امتلائها بعد إنجابها لولدين، متزوجة من سيد النجار الذي يكبرها بحوالي ست سنوات. في الظاهر نوجة راضية بعيشتها مع أهلها وزوجها، أولادها وتفرح باللمّة والعزوة، لكنها في عقلها الباطن (بينها وبين نفسها) غير راضية إطلاقًا بهذا الأمر الواقع، وترى في سعاد حسني في فيلم (بئر الحرمان) خير مثال لحالتها، فـ (نوجة) الأخرى هي هند أو سمارة أو هيفاء تلبس وتضع الماكياج الثقيل، تغمز

للرجالة وتشرد، تَهجَ بعيدًا عن الفقر والسكون والملل والعيشة الفاقدة للمعنى والدهشة وللبهجة. في آخر مرة حضر زوج أختها بالتليفون المحمول (الموبايل) الحديث جدًا، ومعه داخله ملف لإحدى النوبات التي وصلت إلى ٢٤ دقيقة، نقلها بتكنولوجيا العولمة أو ما بعد الحداثة إلى أسطوانة CD،تمكنني من مشاهدتها بوضوح، وكأن واضحًا فيها (التصدع، الشرود، الألم النفسي والعضوي، التشوش Confusion ، الحيرة، البلبلة، الارتباك Bewilderment).

نوجة أجرت فحوصًا كثيرة بعد نوبة من الشلل الهيسترى في النصف الأسفل من الجسم عام ٢٠٠٤، انتهت بعملية تفريغ نفسي Abreaction ،خرجت نوجة من العيادة منها على قدميها بعدما دخلتها على كرسي متحرك تدفعه أربع من النسوة وطفلين ورجلان في (زفّة)، تؤكد نوبة الشلل الهيسترى على المكسب الثانوي الذي تجنيه نوجة، حيث كأن المكسب الأولي إعفاءها من مسئولياتها كزوجة (خاصة في التعامل مع زوجها نفسيًا وجنسيًا وحياتيًا)، كأن هناك تصدع خفي في العلاقة الزوجية بمعنى (التباعد النفسي)[1]. أي تلك الحالة من الانطفاء في علامة العاطفة. الجنس، أو خفوتها إلى درجة متقدمة، مع ما يضاف إليها من تراكم التناقضات في التوقعات والسياسات والأولويات وما ترتبها من حاجات، وكأن

(١) د.مصطفى حجازي، الصحة النفسية، المركز الثقافي العربي.بيروت، الدار البيضاء، الطبعة الثانية ٢٠٠٤

الرباط الزوجي قد استنزف على صعيد العاطفة والشراكة، ومع هذا الاستنزاف يتزايد التباين وتتقلص منطقة التقاطع بين دائرت الرباط الزوجي (كل شخص يمثل دائرة)، وتتباعد هاتان الدائرتان وينشأ عنهما عالمان مختلفان: كل من الزوجين يبدأ التحرك في فلك خاص به، على مختلف الصعد والاهتمامات[1] (فسيد لا يحمل أي وسامة كما أنه يهمل في مظهره جدًا، بخيل)، أو كما صرحت نوجة تفصيلًا في الأول من يونيو ٢٠٠٢، كأن هذا الحوار التالي:

نوجة: أنا عندي استعداد، كأن عندي أعراض خفيفة من وأنا بنت. قبل ما أتجوز بسنة.

المعالج: بتحبى جوزك؟

نوجة : ما هو أبو عيالي....هاقول إيه يعني؟!

المعالج : إحكى لي عنه .

نوجة : بيننا مشاكل جامدة قوى ع الفلوس، بيخبى مني على طول دخله، الكدب في دمه على طول، مابيفسحناش، بتاع مصلحته وبس.

ذكرت نوجة فيما ذكرت من أعراض (القذف السريع) لدى زوجها، رعشة في الشفاه والفم، تصلب في الساقين إغماءات متكررة، زيادة كبيرة في الوزن.

(١) نفس المصدر السابق

في المقابل كأن مظهر زوج أختها، بهيّ الطلعة، مهندم الشكل لبق الحديث، واثق من نفسه، وكأن إعجاب نوجة واضحًا به وأسرّت له بمعظم أعراضها له ووكلته متحدثًا رسميًا باسمها مع المعالج، ورغم المشقة التي يتجشمها إلاّ أنه كأن يحب ذلك الدور، في حين فضّل الزوج الانسحاب وترك الدور يلعبه آخرون بكفاءة بعيدًا عن المواجهة والمشاكل.

نوجة، تلبس، وتتزين،(تطفش)، تخرج على غير هُدى، تعاكس الرجال، كأن الأمر نوعًا من الشرود والتحول المحسوب Dissociative Fugue ، وهو حسب المصطلح العلمي، اضطراب يحدث بشكل مفاجئ، غير متوقع يصحبه ترحال من مكأن الإقامة (البيت)، وغالبًا ما لا يتذكر الشخص ماضيه إمّا كلية أو جزئيًا. اضطراب يكثر في هؤلاء الذين خاضوا الحروب أو عاصروا الكوارث والحوادث. وللأسف الشديد أنه لا توجد أي إحصائيات رسمية أو علمية في العالم العربي المليء بالحروب والكوارث الطبيعية التي من صنع الإنسان، إذن ما هي يا ترُى نسبة حدوث اضطرابات (التجوال الانشقاقي)، في الشعوب العربية تحديدًا بين جموع المرأة العربية باختلاف أممها وشعوبها؟.

عودة إلى نوجة وأعراضها قبل عام بالتمام والكمال منذ كتابة هذه الدراسة، قالت نوجة :

- بأحس بقفشة في صدري (كتمة واختناق). حتى الكلام

مفيش. زي ما يكون فيه صاروخ ضرب في دماغي، ضرب بعدَ زنَّة كبيرة، كأن فيه دبّور جامد دخل في ودني. ضيقة خلق باستمرار. ليَ صديقة تزوجت، اتصلت بزوجها وقلت له أنا معجبة بيك، وقُلت وقلت وقلت، كلام كتير ما يتقالش. قلتله أنا رايداك أنا جوزي سيد خدته غصب عني.

كأنت نوجة تصر في كل أقوالها وتفسير أعراضها (بأنها كما لو...) (كأن) As IF، تراوحت الأعراض وتأرجحت بين الشلل الهيستيري والتجوال الانشقاقي إلى أعراض الجسدنة Somatisation ، والتحول الهيستري Conversion Hysteria، إعوجاج الفم، حشر اللسان، نوبات من النرفزة والعصبية الشديدة، كما كأن سماع القرآن الكريم يصيبها بحالة غريبة من التوتر والشدّة والإغماء، مما دعا الناس إلى التصريح بأنه حرام أن (يغلقوا)، الكاسيت الذي يذيع القرآن، إلى رَشّ الماء، إلى أخوها الذي يحضر شيخًا بل شيوخ يقرأون القرآن، فأحست بأن الجن قد جاء، نعم جاء إليَ ولبِسِني (لبَسْ وليس مسَ)، فأمسكت نوجة بالرجل الذي أمامها وضربته (نعم، ربما كأن هو الجن بذاته). (يمكن) ؟.

شرحت نوجة أعراضًا تماثل تلك لحالة الصرع الصدغي وإدراك حسي متغيرّ: هلوسات تلقائية، أصوات بعيدة عالية، اضطراب في تقييم المسافة والزمن. إحساس بالبعد والتباعد عن البيئة التي تعيش فيها عادة، وعدم القدرة على التعامل مع الأشخاص والأشياء حولها بشكل عام وعدم وكذلك عدم القدرة على التعامل بشكل

طبيعي.

١. إحساس بعدم التحقق، الإدراك بوضوح والإحساس بالغربة عن النفس.
٢. إحساس بالوجود في أماكن لم تكن فيها قبلًا والإحساس بعدم الألفة في أماكن معروفه لديها.
٣. اضطرابات في الكلام، الأفكار والذاكرة، صعوبة في النطق أو قذف لكلمات متناثرة غريبة فجأة مع حديث غير منطقي أو غير مفهوم، (فسّره المحيطون بنوجة على أنه نتاج لحالة العفريت، أو مسّ من الجن، وهكذا)... يعزز ذلك الاعتقاد السائد في الريف وغرابة الحالة مع نطقها بكلمات غير مفهومة، بجانب عدم الرغبة في الإقرار أن هذا مرض نفسي عصبي، مع إزاحة كل العوامل البيئية الأخرى كعدم الانسجام الزوجي).

ولنتأمل سويًا تلك الكلمات لنوجة (أنا زهقانة على طول، عايزه أنام، بامشي وبامشي، مش عارفة رايحة على فين، زهقت خلاص، كأني في موقف ومكأن كنت فيهم قبل كده، عايزة أتعلم السواقة، والنبي أمي زمان كانت وعدتنى تجيبلي عربية، حاسّة بحاجة بتمشى في جسمي . أمي هتجيبلي عربية (أوبل)، لكن الحالة المادية لا تسمح الآن، كأني نايمة وكأني صاحية، عدم تركيز شديد، خوف، أنام وأصحى.

وأنا طالعة السلالم، أخاف حَدّ هيطلع ع السلم، فجأة كأن كشاف نور ضَرَب في عينيا، عايزة أقوم وأقطعْ حتة من لساني وأشوف هاتكلم واللا لأ ؟! وأشوف فيه حَدّ تانى معايا والاّ لأ، حَدّ جوايا بيطلب مني ألبس وأتدلع وأحطّ ماكياج، أنا فجأة بقي اسمى خديجة، بأتوه توهان كامل، أبقى قاعدة باضحك عادي، وبعدين دماغي تهتز، واخواتى واللي حواليّا بيقولولي عندك ثلاث أشكال للعين (ضيقة، وواسعة ومبحلقة)، وساعات ضحكتي تبقى غريبة، وساعات تبقى عادية، كمان باحس بكل القاعدين، وبرضه مش حاسّه بيهم، كأن عليّ عفريت وطلع، باشوف تخيلات ع الحيطة ساعات، عقارب وحَمَامْ وواحدة قاعدة في البانيو شكلها وِحِشْ قوي، بأتَاوب (أتثاءب)، وبعدين أحس بِوّشْ شديد قوى في دماغي، بأحس بدماغي مش طبيعية، أمسك بنت أختي أضربها ضرب مش معقول لا يمكن يحصل لطفلة، وكمان باضرب ابني، لطشت وشه لغاية ما احمر من الضرب (وبعدين أقعد أعيّط وأطبطب عليهم، وجوزي عامل زى خيال المآته، زى ما هوَّ، مش طايقاه، بهدلني وخلاّني أسيب البلد (الأرياف)، وآجي أقعد في مصر في حتة مقطوعة، (كأن فية جِلَلَ. أوعية طهي) جوّه دماغي بتخبط.

لسنا هنا بصدد الحديث عن الصورة الإكلينيكية البحتة لحالة صرع صدغي، ولكن ما يهمنا في هذا البحث هو إلى حد كبير: العوامل المؤثرة والمهيجة للحالة بالتحديد: الاضطرابات الإنفعالية، الإجفال (الخَضّة)، الصدمة أو الدهشة، الصراعات والتوترات

جوه الشخصية.

يزيد كل ذلك من حِدّة ودرجة تكرار النوبات التشنجية، ويختلف ذلك من شخص لآخر طبقًا لتركيبته ودرجة صلابته، أما في حالة نوجة فهي حتى لو لم تكن مضغوطة، مظلومة، تحس بأنها ليست في مكانها الأجدر بها أن تكون (هانم) تعيش في بيت أنيق ليس ضروريًا أن يكون فخمًا، أن يكون زوجها (رجلًا) يملأ العين و القلب و الخاطر، أن تسكن قلب العاصمة لا أطرافها العشوائية، لا أن تسكن الريف ولا أن تعيش مع أهلها الفلاحين؟!.....

(نوجة) لم تقل أي من كل هذا صراحة، لكنها عبرت عنه وألمحت إليه كثيرًا.



ننتقل من (نوجة) إلى ما يمكن الاصطلاح عليه باكتئاب المرأة المصرية، وهو إلى حدٍّ كبير ينطبق على المرأة العربية خاصة في الدول الفقيرة، لكننا خصصنا المرأة المصرية نظرًا لكثافة حالاتها نسبة إلى تلك العربية في مجال خبرتنا المحلية.

ولنا أن نتساءل هل يجوز أن نخصص اكتئابًا للمرأة المصرية؟[1]

---

(١) فصل الأسرة والزواج . كتاب (وجع المصريين)، د. خليل فاضل (مؤلف وناشر)، ٢٠٠٨ ، القاهرة.

نعم، يجوز لأنها (حمالة أسية)، (قوية) أحيانًا تصبر كالجمل، ثم بعد ما يهجر البيت الأولاد وينام الزوج وهو يقرأ الجريدة، تنطفئ الشموع وتبدأ عملية اجترار الذكريات، قد تقوم لتحضر له كوب الماء والدواء، وهو يتابع نشرات الأخبار كجبل الثلج، وقد تدمع عيناها بسبب وبدون، وقد تشتاق إلى حضنه، بل تشتاق إلى الفراش المهجور.

هنا لا يمكن التعميم، فالمصريات منهن سيدات المجتمع المخملي، ربيبات النوادي والبلاجات والسونا والحمام التركي والسيارات الفارهة، ومنهن الجبّارات اللاتي لا يسمحن لأبنائهن الذكور بخيانتهن (نفسيًا) بالزواج من أخرى، ويكن أفظع الحموات بالفعل . عمومًا . المرأة المصرية أكثر شجاعة وأكثر جرأة في التقدم بشكواها أحيانًا ما تكون شكّاءة جدًا، لكن معظم الحالات التي ترتاد العيادة النفسية تكون مظلومة مقهورة متعبة منهكة.(بالفعل إنهدّ حيلها)، كثيرًا إن لم يكن غالبًا . يخجل الرجل ويتوارى و(يتكسِف) ولا يحضر مع امرأته إلى العيادة النفسية، (هذا إذا وافق أصلًا على ذهابها للعلاج النفسي). يغضب للغاية ويقلب الدنيا جحيمًا إذا أشار أحد إلى أنه سبب اكتئاب امرأته. لكنه بانصرافه عنها، بالضغط عليها لكي تقف على حيلها دون كلل في المطبخ من أجل المعازيم، بلومها على طول في أي شأن يخص الأولاد، وأحيانًا بضربها، أوبإرهاقها في الفراش في مسلسل إدمان جنسي لا ينتهي (تسلية أو إثبات للفحولة)، أو العكس تماما، يهجرها في الفراش ويعطها

ظهره، أو ينام في غرفة ثانية إن وجدت، أو على كنبة في الصالة.

وقد يظهر اكتئاب المرأة في مصر[١] في صورة نهم شديد إلى الطعام، حالة شره عصبي تساعد عليها البنية الجسدية للمرأة المصرية. فتبدأ الإمتلاءات تظهر في الأرداف والبطن وأحيانًا كل الجسم وكأنها **(بتحط همّها)** في **(حلة محشي)** أو**(صينية مكرونة فى الفرن)**.

كذلك فإن المرأة المصرية، هي مثل مثيلاتها في الشرق يُعبرنً عن أحزانهن جسديًا. فنجدها تشكو من آلام أسفل ظهرها، من سقوط شعرها، من ألم في الصدر (يُفهم على أنه تعب في القلب)، إلى آخر تلك القائمة. بجانب ازدياد نسبة توتر ما قبل الدورة الشهرية (حيث تزيد حدة المرأة وعصبيتها وغضبها في العشرة أيام التي تسبق نزول الحيض).

النظرية القديمة في الطب النفسي كأنت تعتمد على أن هناك اكتئابًا تفاعليًا تتسبب فيه ظروف الحياة السلبية، واكتئابًا مرضيًا يحدث بلا سبب إطلاقًا، لكن الاتجاه العالمي الآن هو أن الاكتئاب: اكتئاب، لأنه في كلتا الحالتين تتعكر كيمياء المخ العصبية، ويتطلب الأمر (فضفضة علاجية، مع علاج نفسي تدعيمي)، وأحيانًا جرعات محددة من مطمئنات تحت إشراف الطبيب، أما بالنسبة للمرأة فمازالت هناك اتجاهات ترى ربط المسألة الهرمونية، الحيض،

---

(١) نفس المصدر السابق.

الحمل والولادة بالاكتئاب أو بالاضطرابات النفسية عمومًا، لكن كثيرًا من الأبحاث بدأ لا يعترف بنظرية ارتباط الاكتئاب بالولادة (بمعنى أن تلك المرأة. أصلًا. مهيأة للإصابة بالاكتئاب فجاءت الولادة كحدث سعيد بذلت فيه مجهودًا عصبيًا وجسمانيًا، أدَى إلى إنهاكها بجانب أنها أصبحت أمًا وأمام مسئولية ليست سهلة). بالنسبة لما يُشاع عنه خطأ بسن اليأس (أي فترة ما بعد انقطاع الطمث)، فإن المسألة في مصر مربكة ولها دلالات اجتماعية، نظرًا لأن المرأة المصرية إذا بلغت سن انقطاع الطمث أو استأصلت رحمها: فإنها في غاية الحساسية لمسألة (فقدان أنوثتها)، أو(أنها تحس بأنها فقط تنتظر الموت)، بخلاف بعض النساء في الغرب اللاتي تحديدًا يبدأن حياة جديدة بدون أولاد، يمارسن هوايات متعددة، يلعبن الرياضة، ويذهبن إلى الأوبرا والدورات التدريبية والندوات لكن . مع تقديرنا البالغ لانشغالات المرأة المصرية. إلا أنها (بيوتية) (تحب قعدة البيت، وحواديت الجيران، والتليفون والتليفزيون كوسيلة تسلية ؟!)...، كما أن المرأة تمر بمرحلة تغيرات وتبدلات هرمونية كثيرة كل شهر، وعلى الرغم من أن البحث العلمي لم يثبت بعد أن التغيرات الهرمونية تلعب دورا في الإصابة بالاكتئاب إلا أن الأمر يبدو كذلك للبعض. البنت وهي في طريقها إلى مرحلة البلوغ معرضة للاكتئاب مرتين ضعف الولد، يعتقد علميا أن الأمر راجع إلى التغيرات الهرمونية المرتبطة ببدء الدورة الشهرية، والنظرية التي تعارض ذلك تؤكد أن البنت في تلك المرحلة تتعرض لضغوط وصراعات أكثر من الولد. تحديدا في مجتمعاتنا الشرقية وكل ذلك يتسبب في الاكتئاب.

الأنثى أكثر تعرضا من الرجل للاغتصاب والانتهاك الجسدي والتحرش الجنسي وكلها أسباب قوية وراء الإصابة بالاكتئاب،هنا فإن انخفاض الاعتبار الذاتي، والشعور باليأس، ولوم النفس تعد أعراضًا لقسوة الرجل الجنسية للمرأة واعتدائه النفسي والجسدي عليها.

وعلى الرغم من أن المرأة أصبحت وزيرة وعالمة وقاضية، وتبوأت مناصب شتى فإن النمط الاجتماعي الذي تعودنا عليه في المجتمعات الذكورية، وكذلك في بعض دول الغرب، يجعل المرأة تحس بأنها أقل من الرجل شأنا وأنها أحيانا بلا قيمة، وأن دورها قد انتهى، وأنها وعاء وخادمة ومهمشة، مسكينة ومغلوبة على أمرها، تربى الأولاد، تغسل، تكنس، تمسح، تطبخ، تعمل، تشتري، تبيع، كل هذا يشكل ضغوطًا لا تنتهي على المرأة المصرية ويؤدى إلى اكتئابها.

فصل الأسرة والزواج . كتاب (وجع المصريين)، د. خليل فاضل (مؤلف وناشر).٢٠٠٨ . القاهرة.

أحيانًا ما تعتبر المرأة (ست بيت راجل)...... (كده)، وهو تعبير شاع جدًا مع نزوح الرجال إلى العمل في الخليج وشمال أفريقيا وأفريقيا وأوروبا (هناك قري كاملة في الشرقية متخصصة في إيطاليا، وقري كاملة متخصصة في فرنسا، ما أن يبلغ الولد ١٤- ١٥ سنة حتى يستقدمه أبوه، خاله، عمه للعمل معه في إيطاليا أو

فرنسا غالبًا في مزارع العنب يقطفونه، لدرجة أن تلك القرية كادت تصبح مثل التي في فيلم (عرق البلح). هذه المرأة الراجل، غلط، والسيدات المصريات مكافحات وعظيمات ولهن الشرف والفخر والاعتزاز. ولكنهن ستات في نهاية الأمر إناث!

هناك نساء كثيرات يعملن ساعات طويلة يتركن فيها بيوتهن (المفروض بيت العز والراحة)، يتمنين أن (يشتهيهن رجالهن: أي أن يتيحوا لهن الفرصة لكي يتفرغن لشئون ست البيت، وأيضًا للدلع والمكياج والاستعداد للقاء الجنسي). لكن الظواهر المجتمعية في مصر تشير الآن .ريفًا وحضر. إلى أن ثمة انحسارًا نسبيًا في الأنوثة، وأن النساء المحرومات عاطفيًا أكثر اكتئابًا وأقل نضارة وجمالًا، فالزمن والعمل وصراعات الحياة وشعار اللهاث وراء لقمة العيش يخطف منهن لونهن الوردي، ويسحب منهن اهتمامهن بأنفسهن، إذن توارت الأنوثة مع الزّنّ والنكد، مع علوّ الصوت وسوء المعاملة، كثرة طلبات الأولاد واختفاء مفهوم عطلة نهاية الأسبوع (Week End) تعتقد بعض النسوة أن كيلو ماكياج يكفى لدفن الهموم، لكنه في الحقيقة يزيد الأمر بشاعة.

وكما ذكرنا سابقًا، فقد تُستغل المرأة جسديًا دون أي احترام أو تقدير لمشاعرها، فتؤتى حينما يريدها الرجل، وفي أحوال كثيرة (تُرضيه) خشية تحقق مفهوم الخطاب الديني (بأنها ستنام ملعونة وستغضب عليها الملائكة)، في حين آخر متناقض تمامًا، فإذا هي رغبت في اللقاء الجنسي، فليس لها حق في طلب ذلك وقتما تشاء،

بل إن الأمر قد يصل إلى أبعاد مبالغ فيها للغاية حين (تهُجر في الفراش)، وعلى الرغم من أن هذا (مُحَّرم) إلاّ أن الرجل الشرقي كعادته يرى الأمور مبتورة، يراها من وسطها، حسبما تهيء له ذاكرته إدراكه وفهمه، ففي حالات سفر الزوج للعمل خارج البيت لمدد طويلة، أو خارج الوطن تمامًا، أو لانحسار رغبته فجأة وهو في عزّ شبابه ؟! تُحرم المرأة تمامًا من الاشباع الجنسي والحميمية المطلوبة، ولقد صرحت نساء كثيرات بأن (الهَجْر) ممكن أن يطول إلى ٥ سنوات يكون فيها الرجل مريضًا بالاكتئاب، أو بميل جنسي جانح (رغبة في أن تُذلّه المرأة وتقسو عليه وتهينه حتى يثار في ذلك الاضطراب المعروف بالـ F.D أوالـ Female Domination)، ولقد تقدم بالفعل رجل للعلاج، وأقرّ بأن لا رغبة ولا انتصاب لديه إطلاقًا في امرأته منذ أكثر من خمس سنوات، كأن محولًا من طبيب للذكورة، رأى في المتعالج رجلًا مكتمل الرجولة وأن المسألة في (دماغه) في (نفسه)، وأن الأمر أعمق من حالة (أعضائه التناسلية).

في خضم فحصنا النفسي الجنسي لهذا الرجل الذي كأن في أواسط الأربعينيات، أقر بأنه مدمن على مواقع الإنترنت الإباحية الخاصة باللذة المستمدة من إذلال المرأة للرجل وخضوعه لها وأنه قام بإنزال ملفات Download لمقاطع Clips بالمئات في صورة هوس وانشغال شديدين، لكن المهم في ذلك الأمر أنه كأن يتخيل، يحلم ويحتلم بامرأة ريفية (من البلد) فائرة الجسم تمتطي حمارًا ذكرًا منتصبًا ولما واجهه المحلل النفسي في شكل مُباغت (وأنت نفسك تبقي الحماره، أولعلك أنت هذا الحماربالفعل)، انزعج بذكوريته

المشوهة إتجاهًا وتوجهًا رغبة وتوقًا، انزعج بها ووجدها تختلط بشرقيته النمطية المعتادة صائحًا: لأ. لأ طبعًا. إزاى يعني !! ...

وكما تشكو المرأة العربية من إفراط الجنس غير المحبب، غير الرومانسي كما قالت نسوة كثيرات؛ فإنهن لم يشتكين من قلة ممارسة الحب، وتظهر عليهن أعراض ذلك الحرمان النفسي والجنسي من رجالهن، وفي دراسة لنا تحت عنوان (قلة ممارسة الحب وراء معظم الخلافات الزوجية)، أثارت جدلًا عند نشرها قلنا {ما أكثر المشاكل الزوجية، ويمكن الآن أكثر من ذي قبل أن نتأمل ذلك المثل العامي القائل (ياما أبواب مقفلة، على بلاوى متلتلة) لدى أول مشاجرة حقيقية أو معركة زوجية ساخنة، قد يستغل الزوج سلطته وعصمته ويرمى يمين الطلاق، وإذا كان مسيحيا يسعى إليه، والزوجة من ناحية أخرى قد تصرخ وهى تلكمه في صدره بقوة وهو يقبض على كتفيها (طلقني.. طلقني.. طلقني)، على طريقة الأفلام العربية. والمشهد المعروف أيضا هو أن يهجر الزوج زوجته في الفراش، أو أن تمنع هي عنه (الواجب) أو تشرد إلى بيت أهلها، وقد ينفعل هو ويصرخ (عليَّ اليمين لو طلعت بره باب الشقة لتكوني طالق بالتلاتة). وهكذا سلسلة من الأحداث والآلام من المشاجرات والعنف المنزلي والزوجي، قد يجوز تسميتها المعارك الزوجية، ويكون الشجار المزمن

بين شركاء العمر مجرد واجهة لأمور أخرى، بمعنى أن ما وراء الأكمة ما وراءها، فقد يكون السبب أمر آخر غير الأمور المادية وتدخلات الأهل، ضغط العمل، مذاكرة الأولاد، والدروس الخصوصية.

كتاب الاضطرابات الجنسي لدى الرجل و المرأة د. خليل فاضل . دار الهلال . مصر ٢٠٠٢).

هنا نجد أن السبب الأهم، بل ربما يكون السبب الوحيد هو الادعاء بأن العمل والبيت والأولاد لا يترك أي وقت لممارسة الجنس، ذلك الذي يدفئ عش الزوجية ويبعث فيه بالحيوية.[١] إن الزوجين اللذين يرهقان نفسهما ولا يتمكنان من المعاشرة بانتظام لن يفكرا في التخلص من هذا المأزق، وسيستمران في الروتين، لكن إذا كسرا قاعدة ومأزق الدائرة المفرغة فسيجدان أن الجنس له فعل السحر وليس مجرد لحظات نشوة وتفريغ للطاقة، لكن سيستغرقان أكثر في التعرف على جسد كل منهما، وسيمتلئان بالطاقة والانتعاش، وليس التعب على عكس ما يعتقد البعض، ولقد سألنا كثيرا من الأزواج متى احتضن رجل زوجته وقبلها قبلة رائعة، أو حتى عادية على الشفاه، أوفي العنق، أو حتى على الخدّ كالأخوات، ربما في المطبخ وربما في الصالة لدى عودتهما من زيارة، متى أمسك بيدها ومتى غنىّ لها أغنية أم كلثوم (واحشني وانت قصاد عيني . مثلًا)، إن النمط التقليدي للزوج الذي يعمل طوال اليوم، يعود للبيت

(١) نفس المصدر السابق.

منهكًا، تكون فيه الزوجة تعمل نصف أو ثلاثة أرباع يوم وقد تكون ست بيت، ولكنها تقضى الوقت في ترتيب البيت وتنظيفه ثم تهئ الوجبة الرئيسية. (في كثير من البيوت المصرية الآن تكون وجبة العشاء المبكر، وبعدها يبدأ الرجل في مراجعة أوراقه والتحضير لما سيقوم به في الغد. كما تنشغل الزوجة تماما مع الأولاد في المذاكرة، وقد يشترك معها الزوج وقد يلتزمان الصمت وإعلان حالة الطوارئ لوجود المدرس أو المدرسة في البيت. وبعد أن يخرج المدرس ويذهب الأولاد إلى فراشهم، ينهار الزوجان على مقعديهما أمام التليفزيون، حتى يغلبهما النعاس ولا يحسان إلا بديك الصباح يوقظهما ليبدأ دورة الروتين من جديد). قد يبدأ الزوجان حياتهما بشكل مختلف، ربما كانت الزوجة أكثر اهتماما بمظهرها، وربما كأن هو أكثر تعاونًا وصدقًا، ربما وربما، لكن المؤكد أن كلًا منهما كأن أقل انشغالا وأقل همًا، ومن شبه المؤكد أنه في كثير من الأحيان تقل (الرِفقة) إن لم تكن قد انعدمت بفعل الظروف، وبفعل فاعل يكمن كاللص في الذرة يتربص بهما وبالزمن، يتربص بالقدرة على الاستمتاع بالحياة، بالأكل، بالجنس، بالزواج. إن نوبات الطلاق والفتور العاطفي والخصام الزوجي أصبحت شائعة جدًا، أصبحت كالملح للطعام، بجانب كل هذا قد تطفو أمور أخري علي السطح، أمور أكثر حساسية، من هذه تلك الأمور إحساس الزوج بأن زوجته تتظاهر بالوصول إلى قمة النشوة أو (الرعشة)Faking Orgasm والزوج الذي يدرك ذلك، لا يدري لماذا تفعل زوجته ذلك ؟ لماذا تزيف مشاعرها وتمثل وصولها إلى قمة اللذة، ما الذي يجبرها على

ذلك؟! هناك تصور عام لدي الناس أن الزوجات يزوّرن إحساسهن الجنسي ويمثلن رعشة الجماع، رغبة منهن في ألا يعرف أزواجهن أنهن لا يستمتعن بالممارسة الجنسية معهم، في الحقيقة هناك نساء كثيرات يلجأن إلى تلك الحيلة لنفس السبب، بمعني أن الرجل يجد صعوبة في إمتاع زوجته، ومن ثم تقرب الزوجة المسافة بالتظاهر المبكر حتى تريحه نفسيا وتزيح من علي كاهله عبء المسؤولية.[1] يتحول الجنس الطبيعي بين الزوجين إلى (جنس عند الطلب)، لذلك يتحول الزوج والزوجة إلى ممثلين يؤديان أدوارًا، ومن هنا تأتي الرعشة الزائفة، في حين أن الرجل بطبيعته لا يتمكن من تزييف مشاعره لأنها تظهر لحظة القذف فكثير من النساء باستثناء هؤلاء (الهوانم) مرهقات، مشتتات الفكر، منهكات ومتعبات نفسيا، يختصرن الطريقة بتمثيل رعشة جنسية نظرا لأنهن أيضا . بجانب تعبهن .لم يتلقين الإثارة الجنسية الكافية، ومن هنا إذا أحس الرجل بأن زوجته تمثل الوصول إلى ذروة المتعة فعليه أن يجالسها ويكلمها ويلمسها دون أي ضغط للقاء جنسي، إلى أن تأتي اللحظة المناسبة والمهيأة التي يتم فيها اللقاء علي مراحل تصل فيها المرأة إلى ذروة المتعة دون تمثيل. من صراعات المرأة العربية الأشد وطأة ودهشة ووضوحًا هي تلك الممثلة في الجهل الجنسي، فالصراع الأول ممثلًا في طبيبه متزوجة لها ولدان، ناجحة جدًا في عملها لكنها لم تدرك إلاّ بعد سنوات أن زوجها يعانى من عجز جنسي (عضوي) Organic Impotence، ولم تدرك معنى العلاقة الجنسية الصحيحة المكتملة

---

(١) نفس المصدر السابق.

ولم تعرف ضرورة الوصول الجنسي لذروة المتعة Orgasm بشقية السيكولوجي والفسيولوجي، وظهرت الأمور وبانت بعدما أختلفا على (المال) أوجه الإنفاق، وضعت همها في (تحويشة العمر) خلعته بعد ١٥ سنة زواج، حاولت فيها أن تجمل الأمروأن (تستحمل) كما يقول معظم الناس، لكن لما فاض الكيل، واختلف الزوجان على (شقة) تبينت هي أن لُبّ الأمر جنسي، ليس بمعنى الأداء والإشباع والتحقق جسديًا فقط ولكن بمعنى الاقتراب والحميمية والتوحد والمشاركة. المرأة الأخرى أيضًا متفوقة في عملها، وانخرطت في العمل العام، مثقفة لها حضورها ووجدانها النشيط، وصفت زوجها بأنه تقليدي (كلاسيكي)، نمطي بارد غير مبدع، وبعدئذٍ بدأت ببعض الخجل تحكى أنها وبعد حوالي ٥ سنوات أدركت أنها لا تحس إطلاقًا بعضوه التناسلي داخلها، لا حجم ولا طول ولا قوة انتصاب، في الحالتين كأن الرجل لطيفًا مداعبًا (بيبوس كتيروعلها أن تحمد الله على ذلك)، (بيداعب قبل الجنس المبتور الناقص المشوه، وإيه فايدته؟!). كل من النموذجين وغيرهن كثيرات (ناجحات عمليًا، فاشلات عاطفيًا)، ولا نعني بالضرورة هنا فشل اختيار الزوج فحسب لكن فشل الحياة الانفعالية، توجهها إلى (المادة) مذاكرة، تفوق، طب، كسب مادي، سيارة فخمة، موبايل حديث ومتطور جدًا.... الخ... ولكن حتى في علاقاتهن الحقيقية أو العابرة مع رجال آخرين، هن فاشلات لأن الإعاقة الحقيقية تعطل التواصل الوجداني الحق، وتمنع تحقيق الذات مع الآخر، تستعيض بتحقيقها مع النفس فقط وكأنها بالفعل (العادة السرية

. الاستمناء ذهنيًا، جسديًا وماديًا وعاطفيًا)، وبالفعل ذكرت إحدى النماذج لرجل أحبته وارتبطت به أنها تختلف معه ماديًا وسلوكيًا وحياتيًا، لكن لا مانع من الاستمرار في تلك العلاقة لأنه (شاطر جنسيًا)، فانحسرت العلاقة واختزلت لديها، كما في أمور العمل والمادة والعلم، في (المصلحة)، والمصلحة هنا تعني فقط الحصول على (الإشباع الجنسي)، نعم فقط دون أي التزامات أخرى، هنا صراعات ما بعد الحداثة ممثلة في استخدام التكنولوجيا لتطوير عيادتها، في السفر إلى لخارج بحثًا عن آخر أخبار العلم، في الموضة التي تناسب أولا تناسب العمر، في التميز والتفوق، ولكن كل هذا لتعويض فاشل لأمر إنساني وغريزي بحت للعلاقة مع الرجل. على حساب حميميتها تطويرها وتجسيدها وتحقيقها للنضارة والراحة، السكينة لهذا وفي نماذج أخرى للمرأة العربية العاملة نجدها تترك عملها طواعية، وتطور علاقتها الحميمية مع زوجها، وتترك له بعض أوكل المفاتيح التي تركها لها وسافر، تجبره على العودة، تطلب منه أن تكون (سيدة البيت)، وترى نفسها في ذلك (سيدة القصر)، كما هي ناجحة عمليًا هي قادرة على رعاية نفسها وتدليلها، لكنها في نفس الوقت إذا ما (بسرعة) حاول زوجها إرضاءها بمزيد من الجنس، نجدها (تَفْصِل) من القشرة الدماغية، من (فوق)، لا لشيء إلاّ لأنها بالفعل. مشغولة جدًا بتحقيق أهدافها.

مين السبب في الحب القلب ولاَ العين ...لا ده ولا ده؟

مين السبب في الحب القلب ولاَ العين سؤال حير الشعراء والأدباء، لكن العلماء حسموا الجدل وقالوا إنه لا القلب ولا العين بل الدماغ، وأثبتت دراسة أجراها الباحثون في جامعة ملبورن الأمريكية أن الرغبة العاطفية عند الانسان تعتمد علي حجم دماغه. ووجد الخبراء أن الرغبة العاطفية والشهوة تتناسب مع حجم منطقة «أميجدالا الدماغية» وهي مركز صغير مسئول عن العاطفة يقع في الدماغ وغالبا ما ينشط بالحب، ووجدوا ايضا بعد تحليل نتائج الأشعة التي أجريت علي أدمغة ٤٥ شخصا أن الرغبة والانجذاب العاطفي أمور مرتبطة بحجم منطقة أميجدالا. العلماء أجروا أبحاثهم أيضا على مجموعة من مرضي الصرع أجريت لهم جراحة لإزالة جزء من الدماغ بما يسمح له بالقيام بالوظائف الأخري وتبين لهم أن الأشخاص الذين بقيت منطقة الأميجدالا اكبر حجمًا أبدوا ميلًا أكبر للانجذاب العاطفي نحو الجنس الآخر. دراسة أخرى أجراها باحثون بجامعة برشلونة بينت أن الدماغ يستجيب أكثروأسرع للشعور بالسعادة من الشعور بالحزن.

بتصرف عن الأهرام

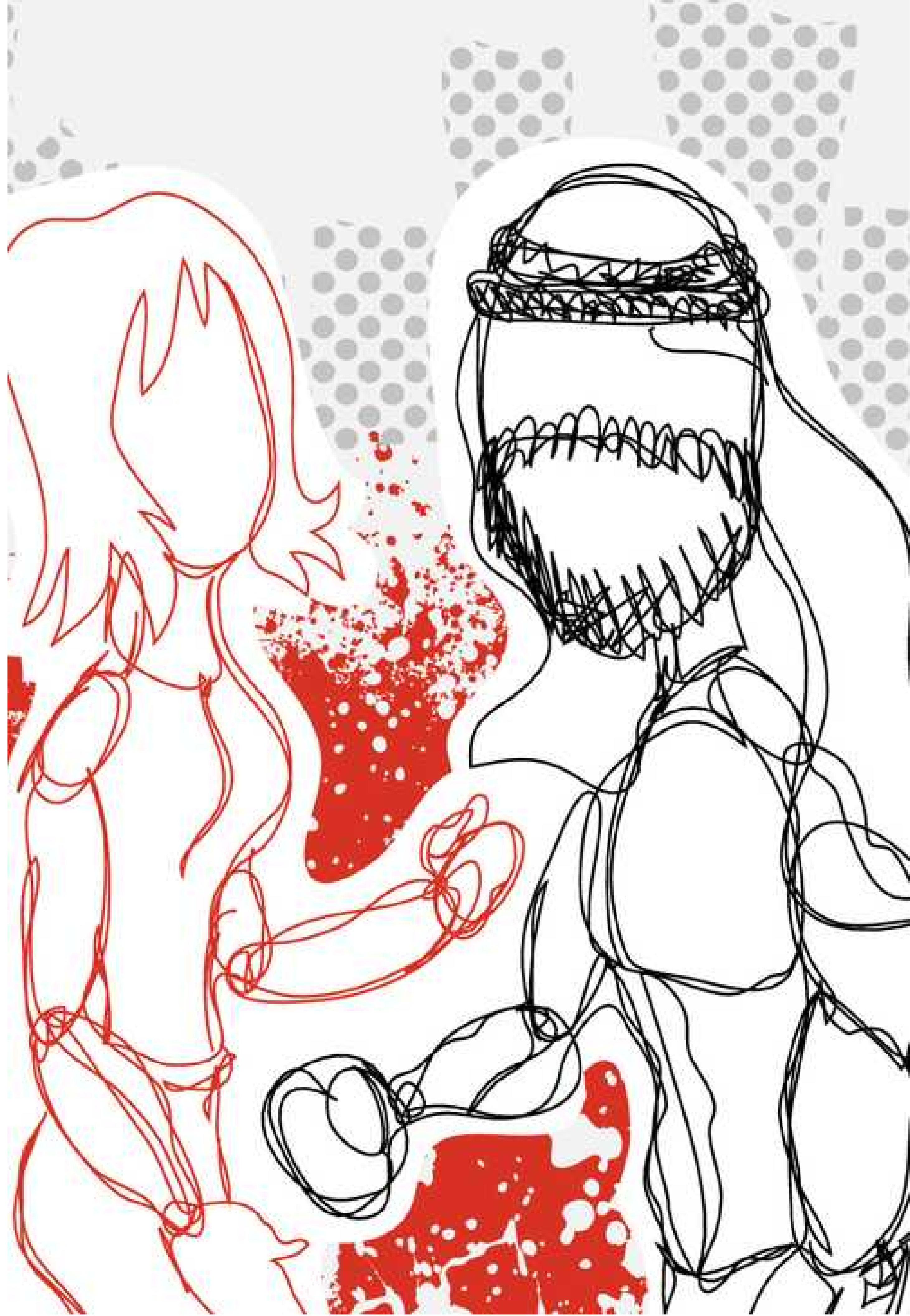
(الراجل المسافر لازم يرجع ... أوكي عاد، إذن لابد أن يمارس أبوته وسلطته، وأن يتولى مسئوليته، أن يربي أولاده ليس بمعنى الإنجاب والإنفاق، لكن بمعنى التوحد الحقيقي، أي أن يتسلم شئون الإدارة والحكم، أن يفتح المُجَمَّد من العواطف، أن يدرك أن أمراته متعلمة وماهرة، ولكن أمه أرادت له واحدة لا تفتح فمها، واحدة بيضاء (مربربة) سمينة ذات ثديين كبيرين تمكنه من مواصلة الرضاعة وتبعده عن (شبح الفطام)، عليه أن يبلغ وأن ينضج وأن يعي أن أمرأته كانت من خلال جلسات تحليل نفسي عميقة ومطولة، لا بدّ أن تتعلم فن حلّ الصراعات، أن تدرك وتعي خطورة أن يتقدم بها العمر ورجلها يتوه في صحراء أفريقيا يبني محطات تكنولوجيا عالمية، أن تعلمه أن تخزين الثروة وتكديسها من ٣٠ ألفًا إلى ٣ ملايين قد ينتظر الـ٣ مليون وقد يموت فجأة وحيدًا في هوتيل غير نظيف بعاصمة أفريقية ساخنة الطقس خشنة التعامل، أو أن يعود ليموت بعد عودته فيشب أولاده على قبره يتحسسون طريقه وقد (يعملون عملته) لأنه لم يعلمهم شيء.





9

معنى العذرية، ومفهوم الشرف فى الشرق





ترى مها حسن[1] أن الفرنسيين ومن على شاكلتهم لا يفهمون كيف يمكن لامرأة ورجل أن يتزوجا من دون لقاء مسبق، ودون تجربة جنسية! .. ففى الوقت الذى يستنكر فيه الفرنسى أوغيره مثل هذه العلاقة، دون سابق معرفة يستنكر العربى العكس.

> **الرجل بتحركه الهرمونات والست بيحركها العشق ..**
>
> د.ناصر الخولي

(الغربى) يؤمن بضرورة التعارف الجسدى قبل الزواج، ثم يليه (الارتباط)، إذا كان ثمة تناغم وانسجام نفسى وجنسى، علمًا بأن (الارتباط) فى الغرب لا يعنى بالضرورة (الزواج)، لأن الزواج مؤسسة اقتصادية هناك، عندنا يأتى الارتباط معاكسًا تمامًا بعد الزواج، وطبعًا التعارف الجنسى .. هنا قد يتساءل الفرنسى على لسان وتصور مها حسن ماذا لو أن الإخوة العرب أزواجًا وزوجات، لم ينسجما جنسيًا! هل يبحث الرجل عن لذته فى أماكن أخرى، هل

(١) موقع الأوان إضاءات جنسية www.alawan.org ٦ أبريل ٢٠٠٨

يتزوج عُرفيًا، هل يمارس العادة السرية بمفرده أو أمام الإباحيات (البورنو) فى الفضائيات أوالنِت. أما المرأة فتخرَس أوتمرض أوتفعل مثله (فى سرية مطلقة).

وتطرح الكاتبة قضية مهمة للغاية تطرقت إليها أعمال درامية كثيرة أهمها فيلم (يا دنيا يا غرامى)؛ فالرجل الشرقى لا يتزوج امرأة مارس معها الجنس قبل الزواج (إلاّ إذا كان اغتصبها ويتجوزها فى قسم البوليس) عنوة وبفضيحة، أوإذا كانت «حامل» وأثبتت أن حملها منه بعد إثبات النسب بتحليل البصمة الوراثية DNA مثلما فى القضية الشهيرة لهند الحناوى.

الرجل الشرقي ليس لديه أدنى مانع من أن يتزوج من غربية مارست الجنس معه ومع غيره قبل زواجها به، وفي أمريكا سأل رجل مصري حبيبته الأمريكية عما إذا كانت عذراء من عدمه؟ فاجابت بالطبع لا.. أنا عندي ٣١ سنة يا مستر X لكن تعال هنا؟ لماذا تسأل؟ فرد بسرعة حتى يتسنى لي اتخاذ القرار المناسب للزواج منك. ضحكت ملء فاها، ردّت في هدوء.. من قال لك إني موافقة على الاقتران بك أيًا كان الأمر؟ ثم هل أنت Virgin عذراء يعني (تعبير يستخدم في الغرب للرجل للدلالة على أنه لم يمر بأي تجارب جنسية مع امرأة قبل) ..أطرق سعادة الرجل رأسه في هدوء ملىء بالعرق وقال لا أنا لست عذراء، لكن عايز أتجوزك لو سمحتِ.

ومن الضرورى التنبيه هنا على عدم تعميم مثل هذا الأمر على

كل الرجال الشرقيين، فى الغرب لا يتزوج رجل وامرأة، دون خوض تجربة عميقة يتأكد فيها الطرفان من قدرتهما على الاستمرار معًا، وهذه التجربة، لا تحضر فى العلاقة الجنسية فقط، بل تتعداها لتشمل كافة تفاصيل العيش المشترك[1].

ومن المثير للجدل أيضًا أن الرجل الشرقى يشهر بالمرأة التى يقيم معها علاقة (كاملة)، وعادةً لا يحترمها أهل العريس، وفى كثير من الأحيان يخطبون له وإذا كان مسافرًا فى بلد عربى آخر أوفى بلد غربى ويزوجونه بالتوكيل .. والشاب قد لا يرى وجه زوجته إلاَّ فى أواخر مرحلة طقوس الزواج، وهى قد تختلس نظرة إليه، وهناك من يخبره بعدم تحويل ليلة الدخلة إلى مشهد رعب دموى، وقد تنتظر العائلة منديل الشرف الأشهر، وكلها صكوك براءة مزيفة.

«شرف البنت زى عود الكبريت، ما يولعش غير مرة واحدة»..على هذه القاعدة نشأت أجيال وتأسس من أركانها الخفية وجداننا الأخلاقى.. فعند غشاء رقيق اختص به جسد الأنثى . تشريحيًا . تركز مفهوم العذرية فى الشرق، وتعاظمت قيمة هذا الغشاء لتلخص كل ما تعنيه عذرية المرأة لأنه ببساطة «ما يولعش غير مرة واحدة»..

مذكرة معنى الشرف ومفهوم العذرية . صالون خليل فاضل الثقافى الأربعون . القاهرة فبراير ٢٠٠٩ . تحرير نانسى إبراهيم

---

(١) نفس المصدر السابق

وبغض النظر عن كل ما يتنافى مع منطق الأخلاق الحميدة، أوما يمكن أن يسيء لسمعة المرأة دون أن يمس عذريتها بالمعنى السابق، فقد حصرت نظرية «عود الكبريت» معنى الشرف الواسع فى خانة ضيقة هى خانة عذريتها التى تتوقف على سلامة غشائها.

ثم تمادى المجتمع الشرقى فى منظوره ليجعل من «شرف البنت» الركيزة الأساسية لشرف العائلة، ويصبح شرف الرجل مستمدًا من شرف زوجته وأمه وأخته وابنته قبل أن يكون من نتاج عمله هو.

ولتتضح الصورة بشكل أكبر تلقى عفاف مطيراوى الضوء فى مقالها «ليلة الدخلة..تكرم المرأة أوتهان».. على واقع الاهتمام بالعذرية بمفهومها المحدود من خلال ما يحدث فى بعض الأقاليم المصرية وتقول (كثيرة هي تلك الحكايات والقصص الّتي تكون فيها المرأة نفسها هي الراوية تحكي عن نساء تعرّضن إلى أنواع عدّة ومختلفة من العنف « ليلة الدخلة»...من نزفت كثيرا بعد أن أصاب زوجها رحمها في صولاته لافتضاض بكارتها، محتفلا بفحولته، منتشيا بدم ضحيّته الّتي حافظت له على مهره من خطر المارقين والفاسدين والفاسقين .. كثير من الدم كثير من العفّة... وأخرى طردها زوجها ليلة الزفاف شرّ طردة بعد أن باءت محاولاته لإراقة دم بكارتها

بالفشل. وأخرى قُتلت، وأخرى ضربت وعُنّفت... وكثيرة هي الأيدي الّتي شاركت في تعنيف تلك الأجساد الأنثويّة الّتي لم تسل من بين أفخاذها الدماء... وكثيرة هي الأفواه الّتي لاكتها وشتمتها وأهانتها... وكثيرة هي الأسماع الّتي شنّفت الأذان مُصغية إلى حكاياتها مستمتعة شامتة غامزة... وتدور طاحونة العنف لا تكلّ ولا تملّ، فيها تُسحق المرأة وتُذلّ وتُهان وتُداس...ولا تزال العائلات في أعراسنا في بعض ربوعنا تقف أمام غرفة نوم الزوجين منتظرة للقميص الملوّن بدم العروس، لتأخذه الأمّ مزغردة راقصة رقصات هوسيّة بمشاركة الأخوات والخالات والعمّات فرحا وإغاظة لكلّ من شكّك في أخلاق ابنتها... والطريف أنّ الأمّ في بعض جهاتنا تحتفظ بفستان ابنتها إلى مماتها ليدفن معها عند موتها، ربّما لتقدّمه إلى الخالق دليلًا على براءة ابنتها من الرذيلة أو لتدخل الأمّ بموجبه الجنّة...!).

عفاف المطيراوي. موقع الأوان. http://www.alawan.org

فمما لا شك فيه بحسب ما يقوله عمرو قدور[1] أن ثقافة العفّة تُظهر انحيازًا أخلاقيًا إلى الرجل، فتتسامح معه في الحقل الجنسيّ ويصرّح الكثير من الرجال بممارستهم الجنس خارج المؤسسة الزوجية، على العكس من النساء حيث لا تتجرأ إلا قلة منهن على التصريح بذلك.

---

(١) «ثقافة العفة..ثقافة الاستمناء». موقع الأوان. www.alawan.org

وعن شخصية الرجل في مجتمع ذكورى يتحدث عبد الصمد الديالمى، حيث يقول إن وطء فتاة قبل الزواج يعني تحويلا رمزيا لكل رجال الموطوءة إلى نساء، أي تحويل أبيها وأعمامها وإخوتها إلى ذكور دون فحولة، إلى مفعول بهم جنسيًا. إن الرجولة قدرة على الفعل، والقدرة على الفعل هي القدرة على الوطء في آنٍ واحد؛ ففعل المراقبة نفسه يدرك كفعل رجولي بامتياز، يشكل الإخفاق فيه إخفاقا ينال من رجولة الذكر.

«نحو موت العذرية». موقع الأوان. www.awan.org

وبالرغم من الاعتبارات الاجتماعية والدينية التى تطوق عقل الرجل الشرقى إلا أنه أحيانًا ما يقع فى فخ اختلاف مفهوم الشرف بين المجتمعات الشرقية والغربية فيكشف لنا عن نظرته المتناقضة للمرأة.

وفي رؤية أخرى ترى هالة أحمد فؤاد (السؤال الذي لم أجد عليه جوابا حتى اليوم، لماذا يقبل الرجل الشرقي بالزواج من امرأة أوربية، غير عذراء، ويعرف أن لها تاريخها الجنسي قبله، ولا يقبل بذلك مع المرأة الشرقية؟. يقول أحدهم، هذه عاداتهم! ولكن كيف هو نفسه، يقبل هنا، ولا يقبل هناك؟ لم أفهم هذه النقطة حتى الآن. حتى إن

بعض الرجال الشرقيين، هنا في فرنسا، تتغير معاملتهم لي حين يعرفون أني لست فرنسية، ويحاولون فرض الثقافة الشرقية علي في التعامل مع المرأة، باعتبارها أقل، وقابلة للمساومة، كما لو أنها «أقل» من المرأة الأوربية في الدفاع عن حقوقها، أو أنها «أرخص»، بل، وكأنه يستعيد حماية الشرق له، وتعاطفه معه، في حال أي خلاف، فالمرجعية الشرقية، ستنتصر له.

هالة أحمد فؤاد. في الختان والافتضاض. موقع الأوان www.awan.org

ولعل ازدواجية الرجل الشرقى فى التعامل مع المرأة تعتبر دليلًا قويًا على أن الفروق بين الرجل والمرأة أو الذكورة والأنوثة لها أبعاد تاريخية وثقافية تحتمل التغيير، وهو ما تؤكده كارلا[1] بين «الإرث الثقافى والواقع». فتقول كارلا (عبر العصور التصقتْ صفاتٌ ومميّزاتٌ بالمرأة من جهة، وبالرجل من جهةٍ أخرى، وشكّلت الصورةَ التي يرى كلُّ واحدٍ منّا نفسَه والآخرَ من خلالها. وحين قسّم المجتمعُ الأبوي المواصفات، فإنه قسّمها بشكلٍ ثنائيّ قاطعٍ وفقًا للمعادلة التالية: إذا كان الذكَرُ هو القويّ، فالأنثى هي الضعيفة؛ وإذا كان هو صاحبَ القرار والرأيِ الصائب، فهي المتقلّبةُ المزاج؛ وإذا كان هو العقلانيَّ، فهي العاطفية؛ وإذا كان هو المُعيلَ، فهي التي تتمّ إعالتُها. والمعجم الوسيط يعلن أنّ «الأُنثى هي خلافُ الذكَر من كلّ شيء.»...

(١) كارلا سرحان استاذة الألسنية فى جامعة البلمند اللبنانية فى مقالها "صورة الرجل والمرأة. موقع الأوان www.awan.org

ارتبطت الصفاتُ أعلاه بالأدوار التي لعبها كلُّ جنسٍ على حدة. فكانت أدوارُ الطبّاخة والمُربّية وربّة المنزل، مع ما يستلزمها من صفاتٍ كالحنان والصبر والترتيب والهدوء، ملازِمةً، بل محدِّدةً، لهويّة المرأة. وأما أدوارُ المحارب والمُعيل والمسؤول والمُنقِذ، مع ما يرافقها من مواصفاتٍ كالقوة والشجاعة والقرار الصائب، فملازمةٌ لصورة الرجل.. بيْد أنّ المجتمع الكوني يشْهد تحوّلًا من حيث توزيع الأدوار. فمنذ أن خرجت المرأةُ من بوتقة منزلها، لم يعد دورُها مقتصرًا على التربية والأعمال المنزلية، بل تعدّاه ليطاول الكثيرَ من الميادين التي كانت حكرًا على الرجال.

والأسئلة الجديرة بالطرح هي: ألا تتطلّب هذه الأدوارُ الجديدة مواصفاتٍ تَخْرج عن نطاق الأنماط التقليدية؟ ألا يؤدّي أيُّ تغيّرٍ في أحد عنصري المعادلة (أي النساء) إلى خللٍ في توازن هذه المعادلة؟ بمعنًى آخر، هل يستطيع الرجلُ الاستمرارَ في احتكار صفات القويّ والشجاع والمعيلِ وصاحبِ القرار متى أثبتتِ المرأةُ أنها ليست ضعيفةً ولا محتاجةً إلى مَن يعيلها، بل شريكةٌ في القرار؟.

بعيدا عن أقلام الصحفيين والعارفين ودفاعا عن المرأة الشرقية فى واقعها الخانق تهتف مئات الأصوات على شبكة الإنترنت بضرورة الرجوع للمفاهيم الحقيقية لكل هذه المصطلحات التى اختلط علينا الأمر فى تحديد معانيها، وأولها العذرية والشرف.

فعن الشرف يقول البعض إن له وجوهًا كثيرة، وأنه ثوب فضفاض ضيقه المجتمع المتخلف وجعله يرتبط بقضايا الجنس، وأنه في الأصل يعني منظومة متكاملة من القيم المتضافرة لكن هذا المعنى العام الذى تشترك فيه غالبية الثقافات البشرية قد انحرف عن معناه كثيرًا في الثقافة العربية المعاصرة بسبب قرون طويلة من التخلف والانحدار[1]؛ فالبعض يرى أن الشرف لا يقتصر عندنا . أي كعرب . على العلاقة الجنسية ولكنه أوضح صفة لمفهوم الشرف، وأن مفهوم الشرف عند الغرب يختلف عن الشرق بسبب غياب الدين، ويختلف عن ذى قبل بسبب ظهور أنظمة سياسية واقتصادية جديدة غيرت في الفكر الغربي بشكلٍ عام.

أما بالنسبة لشرف الرجل فيرى كثير من شباب الانترنت أنه قد انحسر في «السلوك الجنسي للمرأة»، التى هي إحدى قريباته اللواتي يحملنَ اسمه ونسبه، وأن المنطق العقلي الذي يقف خلف هذا يعني أن الرجل ليس له شرف خارج عن نطاق مهبل المرأة وبالتالي، فلا يعيب الرجل في نظر الثقافة السائدة أن يكون قد خاض من التجارب الجنسية ما يشيب له شعر في حين يعيبُ المرأة كثيرًا ويدنّسها مجرد الهمس أو الأقاويل حول سلوكها الجنسي.

---

(١) مذكرة معنى الشرف ومفهوم العذرية . صالون خليل فاضل الثقافي الأربعون . القاهرة فبراير ٢٠٠٩ .تحرير نانسي إبراهيم

ومن أهم ما طرحته صفحات الانترنت مسألة جرائم الشرف التى تنتشر فى أنحاء مختلفة من دول الشرق، وبسببها تُذبح البنات والنساء ضحايا لانتقام العائلة بعد أن تتخذ إحداهن سلوكًا يتعارض مع الآداب العامة أو تقاليد الأسرة، وفى أحيان كثيرة يتم الاتهام ظلمًا والقتل أيضًا.

ورغم قلة الأرقام المتوفرة فإن التقارير تشير إلى أن عشرات النساء يُقتلن سنويا فى بعض الدول مثل تركيا وباكستان وفلسطين والأردن وسوريا بسبب «جلب العار» للعائلة، ورغم أن الإسلام يشترط توفر أربعة شهود في حادثة الزنى، إضافة إلى الظروف المختلفة حتى يتم درء الحدود عن الناس إلا أن هذه العمليات لا تزال تلقى تأييدا فى بعض هذه المناطق، بل تساندها القوانين فبموجب القانون السوري مثلا، لا يُعتبر القتل دفاعا عن الشرف جناية وإنما جنحة، عقوبتها سنة سجنًا كحد أقصى ولكن يُمكن للقاضى ان يخفض المدة.

وعن مفهوم العذرية تستنكر آراء كثيرة ربط قيمة المرأة بوجود غشاء البكارة أوعدمه لأنه يعتبر احتقارًا واستغلالًا وأن النقاش معها عن هذا الموضوع ابتزاز وظلم، لأن المرأة حين تتكلم عن ذلك الموضوع يعنى أنها قد وضعت فى خانة المتهم... كما تتعجب هذه الآراء من ربط غشاء البكارة بالشرف فكيف للمرأة المتزوجة أو المطلقة أو الأرملة

أن يكون لها شرف مادامت بلا غشاء! إلى جانب أن القرآن الذى ناقش موضوعات مختلفة تخص المرأة لم يتعرض لموضوع الغشاء.

إذن كيف تصبح بضع نقاط من الدم هي مايثبت شرف وعذرية الفتاة! خاصة بعد انتشار عمليات إعادة الغشاء، واحتمالات أخرى.

في رسالة إلكترونية للمؤلف[1]، يسأل شاب يبلغ من العمر [٣٨ سنة] متزوج من ابنة خالته التي في نفس عمره، ويصفها بأن فيها من الخير والطيبة والأخلاق والحسب والنسب وحسن الخلق ما يرفع قدره ويشرفه (لاحظ ما قلناه سابقًا من حسنات المرأة لا تزيدها وتشرفها هي وإنما تعود على زوجها فحسب)، له منها من الأبناء سبعة. مشكلته أنه لا يتقبل شكلها كامرأة، ويشعر منذ زواجه أنه يُرغم نفسه على إتيانها في الفراش، ويكون ذلك بالأحلام أو بالتخيلات، أوغيرها (تلك التي يصفها بغير الشرعية). مع مرور السنوات فقد الرغبة الجنسية وفقد كذلك انتصاب عضوه الذكري، كما أصبح يشعر بنوع من الاشمئزاز تجاهها، علمًا بأنه قبل أربع سنوات تزوج من أخرى مقبولة من الناحية الشكلية وتصغره بعشر سنوات، ووضعه معها من الناحية الجنسية ممتاز

---

(١) www.almostshar.com . بتصرف عن (شهوتي تحتضر على فراش زوجتي الأولى!).

ولا يشعر بأي مشاكل من ناحية الانتصاب أوالفتور. ويقول إنه رقى نفسي بالرُقية الشرعية ولم يثبت أي عمل محظور.

وكان رد المؤلف كالتالي (أنت رجل متزوج وعمرك ٣٨ سنة، زوجتك ليس فيها عيب حسب رسالتك ولك منها من الأبناء سبعة ؟!، لكن بعد حوالي عشر سنوات لا تقبل شكلها الخلقي ؟! وأنك منذ زواجك بها وأنت ترغم نفسك على إتيانها في الفراش متلقية ولأنها كثيرًا. إن لم يكن دائمًا. لا تعترض لأنها مغلوبة على أمرها، وإذا رفضت زوجها في الفراش فهي تُغضب الله؟. هنا يجب التفريق بين التعبير الإنجليزي: (ممارسة الحب Making Love) ، وبين (ممارسة الجنس Having Sex)، ويقولون لا حب حقيقيًا بدون جنس، لكن من الممكن التعاطي مع الجنس بدون حب. ومما لاشك فيه أن السلوك الجنسي قد يصبح نوعًا من الوسواس القهري، بمعنى (سلوك جنسي يتخذ شكل الوسواس الذي يقهر صاحبه ويتمكن منه فيصبح عبدًا له) ، ويعتقد أن الحافز لهذا السلوك (عصبي) فعندما نُثار يتدفق (الأدرينالين) ويرتفع مستوى (الإندروفين، هرمون البهجة والنشوة والمتعة في الدم، كما تتحول مادة الدوبامين إلى حافز فكري أساسي مما يؤدي إلى زيادة وطفرة في مادة السيروتونين)، المادة الأساسية للمزاج والمضطربة في معظم حالات الاكتئاب. الإنسان (العادي) يمكنه التحكم في رغباته، لكن (الموسوس جنسيًا) لا

يتمكن من ذلك فيُثار بسرعة وبشدة ولا يستطيع التفكير في أي شيء إلاّ إشباع رغبته الجنسية. الرجل الصحيح نفسيًا يكون هدفه (المتعة الجنسية) بينما (مدمن الجنس أومؤذيه) يكون هدفه القهري هوأن يظل مُثارًا لأطول مدة من أجل تفادي أي انهيارنفسي، كيميائي أومعنوي. والسؤال الأهم هنا: ما هوشكل حياة الزوجة مع زوجها الذي أصبح مؤذيًا جنسيًا؟ عادة تكون عذابًا وإرهاقًا وشكلًا ميكانيكيًا للعلاقة الحميمية يشوبها إحساس شديد بالوحدة (حتى وهي وسط الآخرين) وهي لا تتمكن من إخبار أي أحد (فالموضوع حساس وجارح) لهذا فجأة يمكن أن تنفجر!

تساؤلات كثيرة يطرحها رواد الشبكة للاحتجاج على كل المفاهيم المغلوطة والقاصرة فى هذا الموضوع فهل فعل الزنى لا يحتاج رجلًا يشترك فيه مع المرأة، حتى يعاقب القانون ومعه المجتمع المرأة الزانية كفاعل أصلي ويعتبر الرجل شريكا في الفعل؟.

أليس من الازدواجية أن نعتبر المرأة كائنًا ناقصًا ثانويًا مهمشًا ونحمله من المسؤولية أضعاف ما يحمله الرجل؟ .... هل من العدل أن نقوم بختان الطفلة للحد من الإثارة الجنسية لديها حين تنضج فى إطار مفهوم الشرف؟ ....هل من الشرف أن نسلب المرأة حقوقها حتي علي جسدها؟ هل من الشرف أن نقهر إنسانًا فقط لأن جنسه

أنثى؟.[1]

أما الدكتور عصام عبد الله[2]؛ فيحدد الشرف بأنه منظومة من القيم .. مجموعة متكاملة متداخلة من القيم .. زى الكرم .. الشجاعة .. دى كده على بعضها اسمها الشرف .. وهى خاصة بشخص معين .. بمعنى إن مفيش حد يشيل شرف حد .. بمعنى .. أنا عندى شرف .. ممكن يكون أخويا معندوش شرف ..

> الشرف .. لما بنيجى نناقشه .. بنناقشه بعين واحدة .. عين ما بتشوفش غير الجنس .. وغالبًا نحصره فى السلوك الجنسى للمرأة .. وبتعبير قاس بعض الشىء.. (الشرف ينحصر بين ساق المرأة ..).
>
> معنى الشرف ومفهوم العذرية . صالون خليل فاضل الثقافي الأربعون . القاهرة فبراير ٢٠٠٩.

خطورة هذا الطرح فى الشرق تحديدًا أنه يفصل بين الرجل والمرأة.. ويجعل شرف الرجل دائما خارجًا عنه .. بمعنى أن شرفه فى بنته فى امرأته، فى أمه، فى بنت خالته .. فى بنت الحتة .. وبمجرد أن يصبح شرف الرجل خارجًا عنه .. علينا أن نستنتج باقى الكارثة التي من الممكن أن تحدث.

---

(١) نفس المصدر السابق.

(٢) أستاذ الفلسفة . جامعة عين شمس . صالون خليل فاضل الثقافي الأربعون . القاهرة فبراير ٢٠٠٩

١. أنه لا يمتلك هذا الشرف.

٢. لا يمكنه يتحكم فيه.

كان عالم التحليل النفسي الأشهر سيجموند فرويد يقول (ما يقمع .. لا يختفى أبدًا ..).

تلاها قول الفلسفة المكمل (ما يقمع .. لا يختفى .. ولكنه يعود ليزلزل البدن مرة أخرى).

هنا تبدأ الكارثة (على حد قول الدكتور عصام عبد الله)، شرف الرجل يتمثل فى أخته أو امرأته لذلك إذا مس.. يبدأ يقتل .. يقتل بدافع الشرف ؟، ومن يقتل بدافع الشرف .. فهو يدافع عن شرفه وشرف قبيلته ..قال رجل يدعي التدين .. قال اللى بيقتل بسبب الشرف .. بيبقى خايف من العباد مش من رب العباد ..).

ما الذي يحدث لما شرف الإنسان يكون خارجه ؟ يتحول إلى مريض نفسى ..

عندما يكون شرفه عند امرأته .. تحمل المرأة شرفها وشرف جوزها، هذه المرأة المسكينة، وكأنها تحمل الجبال على ظهرها وكتفيها.

فى الفلسفة مصطلح «الحضور الغائب» .. بمعنى إذا حضر

الشيء .. غاب .. وإذا غاب حضر .. مثلًا إذا واحد عزيز عليك .. سافر .. يحضر أكتر ما كان موجود .. هتلاقى نفسك بتفكر فيه أكتر مما كان قاعد جنبك، نطبق المسألة دى على الشرف، هنلاقيها موجودة .. وبقوة، كل منا مجرد بس ما حد ينكش .. يعمل أي حركة .. على أي امرأة تنتمى لينا .. يبدأ بقى القلق وعدم اليقين والشكوك .. رغم كل الثقافة اللى بقالها قرنين من الزمان .. موضوع الشرف فى الشرق لم تتم معالجته إطلاقًا ..

«بييرداكو» أحد عمالقة الفلسفة قال (أصل إنتوا بتتكلموا على أساس إن منطقة الشهوة والرغبة دى موجودة فى الوعي والإدراك .. قال لا .. المسألة دى موجودة فى اللاشعور .. المسألة دى ليها علاقة بالمعوقات النفسية المترسبة فى ذهن الرجل الشرقى .. مالهاش علاقة بالوعي).

هات أحلامك كلها أيها الحالم
هات ألحان قلبك كلها
كى ألفها
بقماشةِ من زرقة الغيم بعيداً
عن أصابع العالم الخشنة

لانغسون هيوز، "حارس الأحلام"، ت. سنان أنطوان، أخبار الأدب ٢٠٠٩/١٠/١٨

نحن نحتاج لعملية تفكيك وتحليل للمعوقات النفسية ..

بمعنى فصلها وتحييدها.

العذرية بتتعلق بالإنسان ككل .. ولا تقتصر فقط على المرأة .. مثال بسيط على فكرة العذرية عند الرجل .. (إن جسدى هذا الذى أتصور أنه ملكى ..عفيف ولا أسمح لغيرى أيًا كان ان ينتهك هذا الجسد .. ولا أمنحه إلا لمن أريد .. ومن أختاره أنا شخصيًا .. [1]).

عند الرجل الشرقى هذه المسألة فيها قولان .. (لأنه حين يمارس ذلك الرجل الشرقى انفلاتاته الجنسية .. فهذا ليس له علاقة بالشرف .. وإنما إذا لم يمارس هذه الانفلاتات .. فهذا نقص بالنسبة له .. لأنه يصبح فى هذه اللحظة عديم التجارب ..).

الدكتور عصام عبد الله

- سألني ابنى الكبير.. هو الشرف يعنى إيه[2]؟

هل هو مجموعة القيم الكبيرة التى لايمكن قياسها ..لأن أنا ممكن أظهر قدام الناس شىء .. رجل شريف .. وفي نفس الوقت أمارس ممارسات كثيرة جدًا غير شريفة .. مجتمعنا العربي مجتمع ذكورى .. وعندنا نوع من الفصام .. بنسمح للأخطاء من الولاد .. ولا نسمح بها من البنات ..إحنا شيلنا البنت للأسف المسألة دى ..

---

(١) الدكتور عصام عبد الله

(٢) الدكتور ناصر الخولي

يستفزنى جدا إنى أسمع إن واحد سعيد جدًا إن بنته متربية ومؤدبة .. وهو مرتشى .. ويكون سعيد من جواه إنه عرف يربّى .. ويظن من جواه إنه رجل شريف ..

وبقينا نؤمن إن كل حاجة هتتحل لو البنات مثلا اتحجبوا ..اقتصادنا هيبقى أفضل من الاقتصاد الأمريكى لو بناتنا هيكونوا أحسن !!.[1]

غشاء البكارة ..

والكلام للدكتور ناصر الخولي (أنا بشوف Couples كتير أوى بيجوا العيادة .. الولد أو الشاب متخيل تماما إن البنت اللى هيتجوزها دى مش بكر .. وإن أول ما هتحصل الدخلة هتتكوّن بحيرة دم .. وكل ما زادت بحيرة الدم .. كل ما زاد شرفها طبعًا !!!.

الغريب إن فيه بنات ما بيبقوش بكر أساسًا وبتتجوز فى أواخر الدورة الشهرية .. ونقطتين دم هينزلوا !! وهو هيبقى سعيد إن هي بكر وعذراء .. والغريب إنى عرفت ده من واحدة فى العيادة ..).

مفيش حاجة اسمها شرف البنت .. فى حاجة اسمها شرف

(١) نفس المصدر السابق

المجتمع .. شرف الأسرة ..

الشائعات الخاصة بغشاء البكارة .. مثل غشاء البكارة المطاطى.. مش موجود غير فى مصر!!!... لما عملت عملت بحث وكده .. لقيته إنه حالات قليلة جدًا .. شفت مرة بنت كان عمرها ٦ سنين .. كانت بتجرى راحت واقعة على عمود صغير ونزفت من تحت .. وكان غشاء البكارة زي ما هو..

التحايل على العذرية كتير جدًا .. المشكلة عندنا فى التربية.. ابنى يكبر مثلًا .. والاقى بنت بتتصل بيه وأبقى مبسوط .. وواحد بيقول لابنه نكت جنسية .. وبيتكلم عن الشرف ؟.

الزوجة تتهم زوجها عشر مرات فى اليوم بإنه بيخونها .. وهو فرحان وفاكر نفسه كازانوفا .. لأنه هو من جواه لا يشعر أنه هذا بيمس شرفه ..

لماذا نحن قصديرا ؟
وما يبقى من الإنسان
حين يصير قصديرا ؟
لماذا نحن مزدوجون
إحساسا وتفكيرا ؟
لماذا نحن ارضيون ..
تحتيون .. نخشى الشمس والنورا ؟

لماذا أهل بلدتنا ؟
يمزقهم تناقضهم
ففي ساعات يقظتهم
يسبون الضفائر والتنانيرا
وحين الليل يطويهم
يضمون التصاويرا

نزار قباني

وظيفة غشاء البكارة ؟

المهبل فى البنت الصغيرة يختلف كثيرًا عن المهبل فى البنت الكبيرة .. فحجمه أصغر .. ولا يتمكن من الدفاع عن نفسه ضد بعض المهددات .. وعندما يحدث البلوغ .. تتكون سوائل تجعله حمضيًا .. بحيث يتمكن من الدفاع ضد أي غزو بكتيرى[1] ..

(إن مفهوم العار أكثر استخداما من الشرف فى الثقافة المصرية.[2] هذه المسألة كنت قرأتها فى كتاب إسرائيلى اسمه «Arab Mind» .. كان بيشرح فيه مفهوم العار عند العرب .. ألا وهو حفظ ماء الوجه .. ده بيفكرنى بتعبير.. إن العرب ظاهرة صوتية .. إن هما بيتكلموا بس ومبيعرفوش يطبقوا ..فى أمريكا .. البنت لازم تعمل

(١) الدكتور ناصر الخولي. نفس المصدر السابق.
(٢) الدكتور حسن عبد الظاهر. أستاذ علم النفس. نفس المصدر السابق.

علاقة مع شاب .. بيجربوا بعض .. إذا نفعوا وعجبوا بعض بيتجوزوا في الآخر.. إذا اختلفوا .. بينفصلوا ..).

أما نانسي إبراهيم[1] فتقول (الشرف .. حاجة مش موجودة ..يعنى لو في الشغل .. بلاق إن رئيسى بيخاف من اللى أكبر منه .. بيتصرف تصرفات أنا نفسى بحس إنه سقط من نظرى ..). في موقف تانى .. اشوف فيه شاب بيتقدملى .. وبيقنعنى إنه راجل وهيشاركنى حياتى .. وإنه مستعد يواجه الأزمات .. لكن فجأة ألاقيه يختفى أول أما بيحصل أي حاجة .. موبايله اتقفل بقدرة قادر. الموقف ده محصليش أنا بس .. ده حصل لمعظم أصحابى .. فين بقى الرجولة وفين الشرف ..

(بالنسبة للعذرية ..أنا شايفة إن إحنا بنحصر التفكير كله في منطقة صغيرة جدًا عند البنت .. طيب ما ممكن هى تحافظ على الغشاء بس في المقابل بتعمل حاجات تانية .. القيم الأخلاقية اتربينا عليها واتغرست فينا من غير ما نفكر فيها .. حالة الجمود اللي بنعيشها دى .. أول المتضررين منها هو المرأة .. لسبب بسيط جدًا .. بدأت أحس ان كل ما ازداد تخلفنا .. ازداد تفكيرنا أكتر في العلاقة الجنسية بين الرجل والست .. بنضيق المنظور بتاعنا .. وبنشوف حاجات غريبة في الشارع .. وما عندناش غير الست بتلبس إيه .. وبتعمل إيه، حتى صوتها ممكن يبقى عورة ولا لأ ..).

---

(١) معدة صحفية بقناة الـ otv

الأب بيسمح لابنه يقابل زميلته .. لكنه لا يسمح لبنته إنها تكلم حد في التليفون !!

البنت على طول اتربت وبداخلها إنها دايماً مفعول بها .. هي لا تبادر إطلاقاً بإظهار أي رغبات

د.ناصر الخولي

واستطرد الدكتور عصام عبد الله، .. بالنسبة لموضوع الجنس، فأراه إحدى آليات ووسائل اكتشاف الآخر .. نحن نكتشف أنفسنا من خلال الآخر في الجنس .. العلاقة الكاملة المتكاملة هي الجنس ..

في مجتمعاتنا التي تقف ما بين المجتمعات القبلية والحداثة تتذبذب القيم، فنتبنى خطابا للداخل مختلفا عن خطابنا للخارج، نتحدث أمام الناس (الغرباء) غير ما نتحدث به أمام الناس (الأقرباء). في مجتمعات كهذه، يصبح الفرد كمن يؤدي دورا على خشبة المسرح يقول للجمهور ما يظن أنه رأي الجمهور، حتى لو لم يكن هذا رأيه الحقيقي.

ويبقى السؤال: لماذا اختلفت ديانا العربية عن ديانا الإنجليزية، وتباعدت صورتاهما كل هذا التباعد؟ بالطبع من حقنا أن تكون لدينا رؤيتنا الخاصة والمختلفة، ولكن بالتأكيد ليس من حقنا أن نخترع مثلا ديانا على أهوائنا..

ديانا عربية بمقاييس ومواصفات لا تشبه ديانا بقية العالم. الأخطر من هذا هو البهلوانية القيمية المتأرجحة كتلك التي تبرر لنا قتل نسائنا بالمعنى الحرفي والمعنوي للكلمة تحت مسميات طنانة، بينما نتغاضى عن هذه المسميات والأحكام في قصة ديانا التي قتلتها مؤامرة كبيرة وقد كانت ستنجب لنا سليل العرب والمسلمين!

مأمون فندي . www.arabicrecovery.com

فيلم شباب امرأة يعتبر من أول الأفلام الثقافية فى مسألة الجنس ..فكرة الفيلم إنه عاوز يقدم درس لأي شاب جاي من الريف، يكتشف الجنس الآخر.. دون أن أضع مشهد جنسى واحد.. الرجل الشرقى لو واحدة تعرت مرة واحدة قدامه .. ممكن ما يبصلهاش .. يقول دى عاملة زى كوباية الشاي الباردة .[1] .. لما يبقى المجتمع كله مريض .. يعنى دى مشكلة .. إحنا مشكلتنا فى المجتمع ده .. ماعندناش ثقافة الاعتراف ..عندنا ثقافة «حفظ ماء الوجه » .. ما بنخافش الخطأ .. ولكن بنخاف إننا نتفضح .. لازم نعمل دراسة للسوق المصرى .. نشوف الناس عاوزة إيه .. البشرية بقالها ٢٠٥٠ سنة عملية النقل الثقافى بتتم بشكل رأسي من الآباء للأبناء.. النهارده بتتم بشكل أفقى .. يتم النقل الثقافى فى ثانية .. يعنى البنت اللى بتتفرج على مسلسل «نور» التركي .. ممكن يغير مفاهيمها فى

(١) د.عصام عبد الله .نفس المصدر السابق

ثانية ..

> بشكل عام، يرجع السبب في انعدام ثقة الرجل في المرأة إلى حقيقة أن الرجل لا يجد في المرأة سوى موضوعاً للشهوة، ذلك أنه من المستحيل أن يثق الرجل في امرأة لا يرى فيها سوى مصدر للذة (لاحظ أن الشك واللذة يدوران حول فلك الجنس تحديداً).
>
> فهد راشد المطيري، موقع الأوان



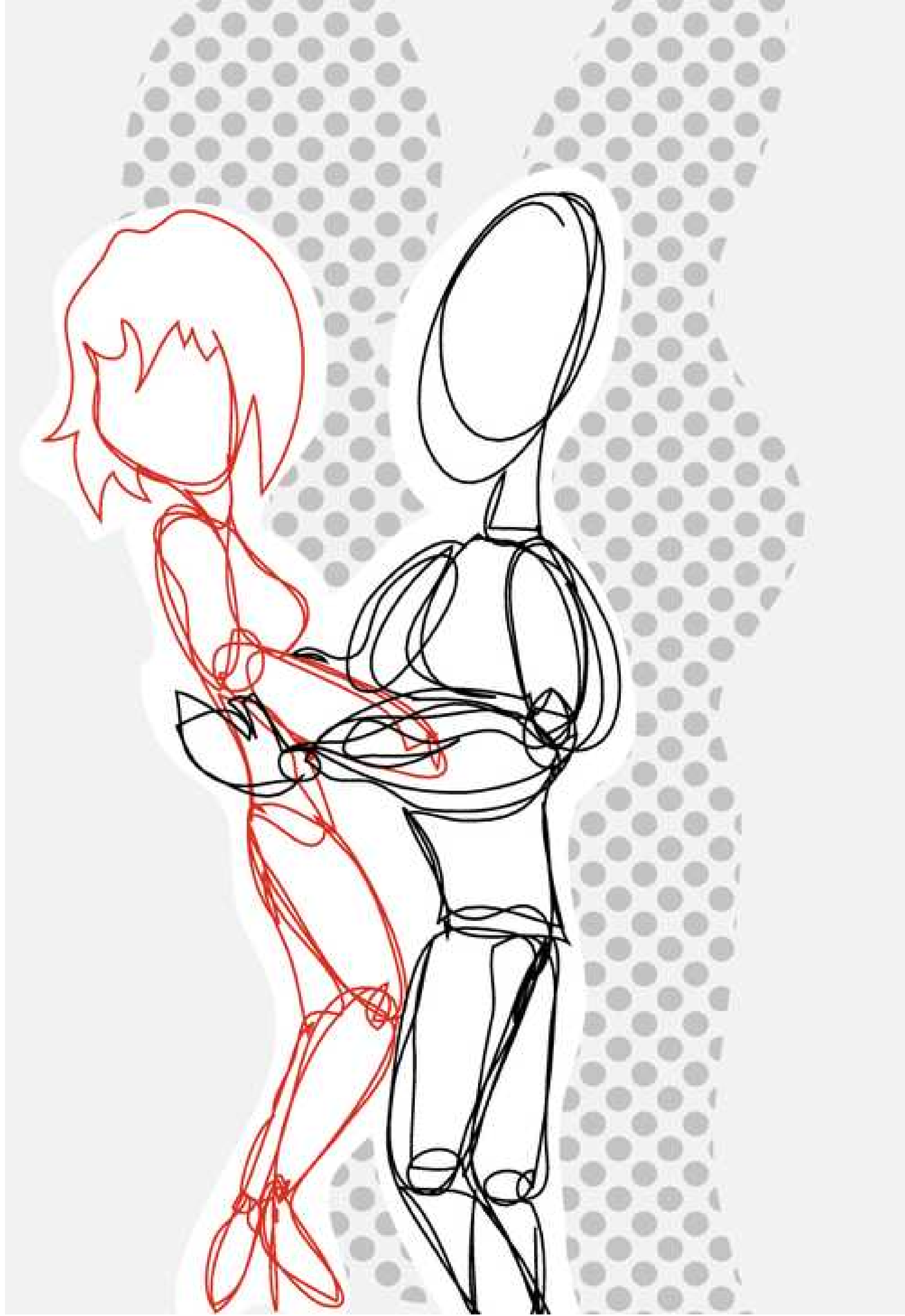


10

المرأة ما بين الرفض والبرود الجنسي ..

ليست هناك امرأة (باردة)...
هناك امرأة (رافضة) ...

التشنج المهبلي ومنع الإيلاج Vaginismus





هل هناك امرأة (باردة) ... سؤال يجيب عنه ناس كتير بإجابات كتير.

يقفز الرجال من على كراسيهم، يحلفون بألف مقدس وغال: آه.. أي والله نعم، وهناك من يتأنى ويحمحم ويقول: لا.. لا يمكن، مفيش ست وحشة ولا ست باردة، كل ست وليها مفتاح، وليها دَخلة معينة، وطريقة معينة، وأسلوب معين ممكن تستجيب بيه؟ ...

لكن مفيش سِت كده، لوح تلج تمامًا.. لا .. لازم يبقى العيب من الراجل، أو فيهم همَّ الإتنين، يعني إما مفيش بينهم كيميا أو إنه بيعاملها كأداة جنسية،عروسة بلاستيك ينفخها ويفرغ فيها طاقته وبس، خلاص...أو إن الشعلة اللي كانت بينهم انطفت، وشمعة الحب ذوت، ولم يعد هناك حوار، ولا احترام، ولا حاجة، سرير وجنس بس، أو إن الحكاية من الأول بايظة، يعني الراجل ده إتجوز الست دي عشان الموضوع ده بس. خلصت الحدوتة. تُعبر عن ذلك «فضيلة الفاروق» في كتابها المثير للجدل (اكتشاف الشهوة) بسرد

تجربتها كزوجة ثانية كالتالي:

(حين تزوجت كنت أظن أن كل مشاكلي انتهت، لكني اكتشفت أنني دخلت سجنًا فيه كل أنواع العذاب، أنا التي منعت طيلة حياتها حتى مجرد أن تفكر في ذكر، بين ليلة وضحاها، أصبح المطلوب مني أن أكون عاهرة في الفراش، أن أمارس كما يمارس هو، أن أسمعه كل القذارات، أن أكون امرأة منسلخة الكيان، أن أكون نسخة عنه وعن تفكيره، المشكلة تجاوزتني، ولهذا تطلقت).

تقول امرأة في أواخر العقد الثاني من عمرها أن الزواج بالنسبة لها كان حلمًا ورديًا وأن لقاء الفراش كان متعة فعلًا، لكن الأمور تغيرت، (خلِّفت وشِلت هموم وهموم، زِدت في الوزن، لكن زوجي رغباته زادت، واعتبرني أداة لممارسة الجنس بكل الطرق، وعاء يعني، حتى الأوضاع اللي ماعرفش أعملها، والحاجات اللي مستحيل أعملها بقيت أحاول أعملها عشان أرضيه، لكن مقدرتش أكمِّل، بقيت حاسّة إني فعلًا أداة لمتعته بس وبقيت أكره الموضوع ده).

امرأة أخرى تضج أنوثة وتفح منها الرغبة! بدءًا من بسمتها ورعشة صوتها، وطريقة كلامها إلى طريقة مشيتها ودلعها، امرأة (نِغشة) بكل المقاييس، تقول (بعد العمر المديد والزواج المزمن انقلب الحال، في الأول كنت باحب الموضوع ده، وجوزي ماكانش مهتم قوي،

دلوقتي بقى شغله الشاغل إنه ينام معايا، وأنا محتاجة أبقى شريكة، نتكلم، يسَّمعني كلام حلو، يمسك إيدي، تصور إنه ممكن يكون بيمارس معايا الجنس الكامل ومايبوسنيش ولا يكلمنيش، وما يبصش في وشي حتى، فازاي بقى يمسك إيدي... ده أنا بحلم وبفكر في الأفلام العربي، المهم ازاي بقى أحس وأحب ويجيلي رغبة؟! أنا بقوله لأ وهوا بيهددني إنه هيتجوز تاني. بالمناسبة كل الرجال بتهدد بالحكاية دي .. مش عارفة ليه، ومنهم فعلًا ناس بيعملوها يا إما في السر، أو في العلن، يا إما عادي رسمي أو عرفي، مش مُهم، هو قال لي روحي يا شيخة منك لله، روحي دا إنتي مَرَه باردة .. بالذمة أنا باردة، ده أنا حتى حاسة إني سُخنة جدًا .. أنا كتلة مشاعروأفكار، مزاج وإحساس، أنا فعلًا مش مجرد حتة لحمة أو جسم بيفرغ فيه شهواته وبس .. هييه ... هو مش قادر يفهم .... للأسف لأ).



إذن ..الحالات كثيرة جدًا، المرأة بشكل عام، والعربية بشكل خاص (بعد القهر الأخوي والأبوي والمجتمعي، وبعد الختان وقهر الزمان وخلفة العيال وتدخلات الأهل والجيران والخلاّن كمان،

مُتهمة بإنها باردة)، وعلى عكس الراجل واضطراباته الجنسية (السِت هنا لازم تداري على جوزها وتصبر على بلوتها، وتستحمل)، الموضوع ليس فقط في الصبر لكن المرأة محرومة من البوح بعدم قدرتها على الاستمتاع، وغير قادرة على الاعتراض خوفًا من غضب الله وغضب الزوج ولعنة الملائكة، تلجأ إلى التمثيل والتزييف والتزوير لأحاسيسها، فتوهم الزوج بأنها (وصلت) وإن كل شيء (تمام)، وأنها تحصل على المتعة الفائقة وزيادة شوية كمان، عشان تبسطه أو عشان يحلّ عن جسمها وعن قفاها وعن سماها وعن كل حاجة.

وامرأة أخرى في أوائل الثلاثينيات فاض بها الكيل، وأصابها الاكتئاب الجسيم؛ فقررت طلب الطلاق رغم وجود ولد وبنت من زواجها العظيم ذلك، قال الزوج في جلسته الاستكشافية مع المرشد الزواجي (أنا باحبها، وباموت فيها، وباجيبلها كل حاجة، وبابسطها جدًا في الفراش لكن مش فاهم هيَ عايزة تتطلق ليه؟.. هيَ صحيح عايزة تتطلق ليه؟).

ولما واجهت الزوجة ما قاله زوجها، انفجرت بعدما تخلصت من اكتئابها وبكائها، زادت قوة وجرأة وشجاعة وتصميم .. قالت (أنا بصراحة لا أستمتع معه إطلاقًا، ده راجل أناني لدرجة بشعة، نرجسي إلى درجة العفن، مفتون بذاته إلى حَد الهوس، نعم أنا بازوّر الرعشة الـ..Orgasm أنا باضحك عليه وعلى نفسي، آه، ممكن يكون فيه مشاعر بيننا، لكن عمر الحُب وحده ما يقيم علاقة زوجية أساسها الشراكة، لذلك هو ممكن يقول عليَّ مُزورة وباردة،

طظ مش مهم).

ولما سألها مرشدها الزوجي وطبيبها النفسي (طيب ها تتجوزي تاني ازاي وإنتي عندك طفلين، مين هياخدك بيهم؟)، ردّت بكل ثقة (أنا مش عايزة أتجوز، أنا عايزة أعيش حياتي صح، وأحقق ذاتي بجد). هذه المرأة في عرف بعض التقليديين Stereotype (بتتبطر على النعمة) وفي عرف رواد الحركة النسوية (امرأة جدعة) وفي مفهوم الصحة النفسية (امرأة إيجابية).



عودة إلى مفهوم الاضطراب النفسي الجنسي لدى المرأة والرجل، فكلمة (البرود) كلمة غامضة، ذات مفهوم (مطاط) ممكن أن تعني كل أشكال (عدم القدرة على الاستجابة الجنسية).

يتروح ذلك ما بين (عدم الإحساس المطلق، يعني عدم وجود الرغبة والشهوة تمامًا)، إلى درجات بسيطة من «العُطل» في العلاقة الكاملة التي تصل إلى ذروة الشهوة Orgasm.. هنا يكون المصطلح مُحيرًا ومثيرًا للتشوش الذهني؛ فهو يفشل في إيصال حقيقة استجابة المرأة الجنسية، بمعنى هل هي الست دي في الظرف ده، في السرير ده، ومع الراجل ده باردة تمامًا ؟.. والاّ إيه؟ وليه بعد طلاقها وزواجها بآخر تكون مختلفة خالص، هل بعد ٥ سنوات يختلف

الأمر مرة ثانية (طبعًا المسألة ليست لها علاقة بالهرمونات أو السن، لكن لها علاقة بتطور الحميمية، كما تتطور الأمور إلى الحاجة الساقعة (يعني تبرد)، بوجود وظهور الخلافات، بالتغيير النفسي والمادي والاجتماعي لكل منهما أو لأي منهما، وكنتيجة للنضج والتعود والعشرة والرؤية وخلافه. يعني الست ممكن تعشق وتحب، لكن ممكن ما توصلش للرعشة لأسباب فنية (كيمياء الجسد، طريقة الزواج، نفور الزوجة من بعض الأمور الصغيرة....وهكذا). كما أن المفهوم الاجتماعي للمرأة عن أنها (ست باردة، معندهاش إحساس) يعقد الأمور، لكن في حقيقة الأمر هؤلاء النسوة المتهمات بالبرود يكن ساخنات (ولعة) ومستجيبات (فعلًا) حسبما يقول العلم.

في الحقيقة إن اصطلاح (عُطل الوصول للرعشة Orgastic Dysfunction) هو الأقرب إلى الصحة، وهذا التشخيص من الممكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع:

١- تمام ٢- عشوائي ٣- حسب الظروف

وكل ذلك يجب أن يصنف بمعنى أن عمر السِت دي ما استجابت، ولا حبِّت الحكاية دي (عُطل أولي)، أو أنها كانت Ok وبعدين حصل عزُوف وعدم قدرة على التناغم (عُطل ثانوي)،

المسألة الثانية المثيرة للجدل هي تلك التي تناقش العلاقة بين (رعشة الأنثى) وبين (الجماع. العملية الجنسية بمعنى الإيلاج). فهناك إناث يُثرن جدًا عند الأحضان والقبلات والضمّ وضغطة اليد وما إلى ذلك، وعند الإيلاج تذهب الرغبة ولا يكتمل الأمر. ويسمى ذلك بالبرود الموضعي ويعزوه الكثيرون إلى مسألة (الختان). بمعنى آخر هناك نسوة يصلن إلى ذروة الإحساس الجنسي، لكن لا يصلن إلى المُنتهى، لا يصلن إلى الرعشة المُطلقة، وكما ذكرنا سابقًا. تعتمد المسألة على أمور كثيرة في هذا المضمار.

وكما أنه ليست هناك إحصائيات دقيقة في بلادنا العربية نعتمد عليها؛ فلا أحد يمكن أن يطلق نفيره ويصرخ بنسبة النسوة (الباردات) في وطننا العربي .. إلا إذا كان هناك تعداد وحصر رسمي لدى السفارة الأمريكية أو صندوق النقد الدولي !! كما تعودنا على دقتهم في مجالات أخرى.

لكن النسبة كبيرة، حوالي ٣٠٪ وفيه ناس بتضاعف الرقم ده، لكن شبه المتفق عليه أن حوالي ١٠٪ من الحريم في الدنيا لا يعرفن طعم الرعشة الـ Orgasm.

إذن نتكلم «طب نفسي» شوية، موضوع (البرودة الجنسية لدى المرأة) ممكن أن يشمل التالي:

١. اضطراب جنسي عام نفسي وجسدي Psychosomatic

(لا هي عايزة الموضوع ده ولا جسمها بيفرد نفسه ويفتح مساحة لأي مثيرات من الزوج).

٢. اضطراب في الوصول إلى الرعشة Orgasm . يعني كل حاجة تمام لكن الذروة النهائية دي حلم لا يتحقق (ولذلك فإن هناك زوجات كثيرات يعتقدن أن المسألة كده .. وكده رضا وتمام وخلاص خلصت الحكاية).

٣. التشنج المهبلي Vaginismus .. يغلق كل ما يمكن أن يسمح للرجل بالإيلاج، تشنج عضلات الحوض والفخذين، مع ألم عظيم في كل حتة، خاصة باطن الفخذين وأسفل الظهر.

٤. التخدير أو التحول الجنسي، بمعنى أن الست تقول (أنا ما باحسش بحاجة، لا عند اللمس ولا في الهمس ولا الدخول، هو فيه إيه، هو بيعمل إيه، خلّيه يخلّص عشان أخلَص وهكذا Ok) .

٥. لكن ممكن الست دي تحس بدفء إنساني وجسدي عند الالتصاق، الحُضن، النوم على صدر رجلها، وهكذا..

لكن يا ترى ما هي أسباب كل ذلك؟

يقول علماء الأجناس والناس والاجتماع والجنس، إنه لا

امرأة باردة وإنما هنا امرأة رافضة بمعنى أنها (قفلت) كل الأبواب والشبابيك والمناور والبلكونات أمام كل احتمالات الاستمتاع بالجنس أو حتى السعي إليه، رفضًا لهذا الرجل بالذات، أو رفضًا لأسلوبه معها فى الفراش، أو لرفضه هو ككل جملة وتفصيلًا بلا أسباب (خلاص، بَح، مفيش كيميا No Chemistry) وتؤهل بعض النسوة أنفسهن وتهيئنها للعيش دون ذكر، حتى لو تمت المعاشرة فهن يعتبرن أنفسهن جسدًا بلا روح، يفصلن من الدماغ كل مفاتيح الكهرباء (الحِس والوجدان) ويغلقن بالضبّة والمفتاح كل احتمالات الطبيعة، وكأنهن إذا لم يقلنها جهارًا؛ فإنهن يهمِسن بها لأنفسهن فى العقل الباطن (إنجزيا عم خلاص خلصنا، دى ليلة هباب)، وكثيرًا ما يزيّفن (يزورن) الإحساس بالوصول للرعشة الـ Orgasm بتأوهات وآهات وأشياء أخرى .. تمثيل فى تمثيل حتى يتصور أنه الفارس الهمام ..كازانوفا ابن المقفع المُقتحم أسوار ليلى، والموصِّل لها متعتها حتى يقوم من عليها؛ فتتنهد تنهيدة الخلاص وتقوم لتستحم .. وكأنها تتطهر وتغتسل وتتنظف من دنس ذلك الجنس الردىء، جنس مع رجل لا تحبه ولا تحب الجنس معه، ولا تعرف إذا كانت ستحبه مع رجل غيره قد تتزوجه بعدئذٍ أم لا، فكلُّه فى علم الغيب.

زواج من غير جنس! مفيش داعي أعيش زوجة عذراء

كثير جداً من الأزواج والزوجات يعيشون كالإخوات.

والمسألة زادت وبتنتشر (سميرة بتاعة البيرة) فى فيلم (الفرح) تخفت فى زِي ذكر وصورة ولد، لكن كشف أنوثتها الطاغية راجل وغد، لكن الزوجة التى تحاول أن تعمل بهلوان أو (قرد)، أو (رقَاصة) أو (بنت شوارع) أو حتى (مومس) لزوجها حتى تُثيره، بتصعب عليها نفسها لكن الست هانم (سوسة) .. بتقضى نصف اليوم فى (الجيم) وبترجَع لما هو بيروح (شغله).

لقد تحول الجنس من تعبيره الأثير باللغة الانجليزية (ممارسة الحب Making Love إلى إثبات للحالة الزوجية، لكن العشق الأساسى يظل هناك فى القهوة، للشلة، الكورة الـ Coffee Shop، العمل، النِت، الكومبيوتر الشخصى Laptop أو التليفون والموبايل طبعاً).

لكن المرأة أكثر من الرجل (بتنجِرح قوى) من إهمال الزوج لها جنسياً.

عندما تُصبح غرفة النوم مكاناً كئيباً .. نومته جنبها أصبحت مزعجة، وشخيره أصبح مُنفراً... كل لبسها الجميل واللانجيرى الهايل بقى دَمُّه تقبل وهتاكله العته من كُتر تخزِينه.

زوجتى لا تحب الجنس ! ما العمل ؟

يقول زوج حديث العهد بالزواج سنتين لا أكثر (الأمور كانت ماشية كويس، لكن مؤخرًا من حوالى شهرين كده، لا حظت أن زوجتى مش فى الموود Not in the Mood، حاولت المستحيل، ملاطفة ومداعبة جنسية ترهق العقل والجسد وتأخذ من الوقت الكثير، إلى محاولة إحداث جوّ من الفرحة والهيصة صارخًا كطرزان فى الغابة، مؤكدًا لها ولنفسى طبعًا أنها ليست كالقردة شيتا .. وإنما هى بالطبع مارلين مونرو زمان وإنجيلينا جولى الآن، لكن ... مفيش فايدة ، حطّت اهتمامها فى العيل اللى خلفناه، عمره دلوقتى سنة وشهر)، (حسّيت إن إحنا بنمر بمرحلة صعبة جدًا ممكن فعلًا تنتهى بالطلاق، وقعدت أقدح ذهنى وأفكر إيه ياوَلهَ اللى ممكن يخللى ست تكره الجنس!؟)

١. **هىَ زعلانة منك: غضبانة، معظم النسوة لا يتمكن إطلاقًا من التواصل الجنسى مع زوج أهانها وأغضبها، بخل عليها، احتقرها، قلل من شأنها ، وهى قد تقول لنفسها (كيف بالله يمكن أن أنام معه، له، كيف أرقد على فراشنا على ظهرى وأفتح له ساقىَ وأدعه يفعل بى ما يشاء، يلتصق بى، يدخل إلىَ، كيف وأنا مليئة بالضيق والحنق والغضب منه وعليه!! إن حلقى يطفح بطعم المرارة، هو لا يفهم ولا يدرك كيف أساء إلي)** .. هنا من الممكن أن تفتح المرأة قلبها، تبث ما فى صدرها وقد تستجيب بعدها لزوجها فى الفراش، أو تنتظر ليلة أخرى، وربما

ليلتين حتى تتفتح مسام النفس والبدن وتتقبل الرجل المرفوض .هى إذن.هنا، امرأة غاضبة، رافضة وليست. إطلاقًا. باردة .. إنها امرأة محترمة تحترم نفسها وجنسها وحسّها وجسمها.. ولا تقبل أن تفعل شيئًا حلالًا لمجرد أنه حلال لرجل (هى لسّه شايلة منه وزعلانة منه)، لا تقبل بدور الأنثى المستخدمة المستلقية على ظهرها فى انتظار الفعل الجنسى دون عقل يفكر.

٢. **مراتك مليانة هم:** ربما كانت زوجتك غير راغبة فى الجنس وغير مهتمة به، مشغولة بأمور الحياة الدنيا، (اللى فيها مِكفيها) كيف ستفكر فى إقناع نفسها وزوجها، تخفت الرغبة، تتوارى، لكنها لا تموت، تختنق ما بين الأمور المادية ومسئوليات البيت، مدارس الولاد، التفكير فى بكره، أهله، أهلها، الجيران، تحرشات الشارع والعمارة والشغل (إذا كانت تعمل) مسئولية نظافة المنزل وأعبائه من إعداد طعام وشراب وفرش وإدارة، هنا قد يكون صعبًا إن لم يكن مستحيلًا أن تفكر المرأة فى الجنس حتى لو نام زوجها جنبها كل ليلة جاهزًا مستعدًا مشتاقًا للقاء ولو حتى من باب كسر الروتين أو التسلية!

(حلّ رومانسى لا يفضله معظم الرجال الشرقيون: ساعد امرأتك ، فالبيت بيتك إعطهُ لها وجبة مختلفة، إيدك على إيدها فى المطبخ، ذاكر للأولاد، شارك المسئولية بحق وليس من باب المجاملة أو التظاهر).

- إذا بدأت مجاملًا وضغطت على نفسك فلسوف تجنى

ثمار سعادتك.

- أعطها أجازة من شغل البيت يومًا فهى تعمل كل يوم ليل ونهارًا، فى حين إنك أنت والأولاد تأخذون عطلتكم دوريًا.
- جرّب، ولسوف تجد امرأة رائعة، مفتوحة فاتنة ولسوف تسقط لديها الرغبة ولسوف تحبك أكثر وربما بدت لك فى الفراش أجمل وبدوت لها أروع، بكل المقاييس.
- وممكن يتحل الموضوع بمجرد تشجيع أو ربتة على الظهر، كلمة حلوة، تذكرها بأنها رغم كل شىء فعلًا جذابة ولها سحر خاص، يمكن .. جرّب.

٣. **زوجتك تعتقد أن الجنس مسألة (مملة)..** أحد أسباب رفض المرأة للجنس مع زوجها أنها ترى أنه قد أصبح مجرد عادة سقيمة ومملة، أمر روتينى بحت مثل حلاقة الذقن وتنظيف الأسنان إذا لاحظت أنها تتثاءب أثناء العلاقة الجنسية فإن العلاقة هنا تفقد معناها ومحتوها، إذن فمن الأفضل لكما (فى هذه الحالة) أن تخرجا إلى الهواء الطلق أو أن تشاهدا التليفزيون، الحل لمثل هذه المشكلة هو ممارسة الحب (الجنس) فى أماكن مختلفة، حسبما تتوفر لها الظروف (بمعنى تغيير مكان الفراش) تغيير مكان اللقاء وبما يضمن الخصوصية فى غياب الأولاد طبعًا، إذا سمحت الأمور المادية (ويك إند) عطلة نهاية الأسبوع فى مكان

لطيف من غير الأولاد معقول التكاليف، ولا تحس بالذنب لإنك ستتركهم، فهذه هى الأنانية الصحية والصحيحة لإنكما عندما تتوهجن فستعطيان للأولاد أكثر، ستكون الأم أقل عصبية وسيكون الأب مرتاحًا وهكذا يسود الحب البيت لأن الزوجين استمدا روحه وطاقته من ممارسة الحب جسديًا ونفسيًا وحققا الإشباع والارتواء، أيضًا لا تخجل أيها الزوج من عمل أشياء بسيطة ذات معنى ومغزى أى أشترلزوجتك طاقم ملابس داخلية لونها رائع (ليس شرطًا ان يكون أحمر ملعلع)، شيكولاتة بتحبها أكلها حبيتين فراولة فى فمها وتأكلك تفاحة يا آدم، اشتر لها دبدوب وألعب به معاها (لا تظن إنك ستكون تافهًا أو عبيطًا وحتى لو ظننت ذلك فما أجمل العودة إلى البساطة والمراهقة والطفولة، فما أجمل الضحك والقهقهة فى زمن العبوس، ما أجمل الحب (المطرقع) فى زمن (القاعة والعيال والمرض والدكاترة وفلوس الجمعية والدروس الخصوصية)، اضحك حتى وأنت عايز تكشر، المهم غيرّ الجو، حتى لو انت فاهم إنك بتضحك على نفسك أضحك مع نفسك، أحيانًا، بل كثيرًا ما يكون هذا صحيًا وعلاجيًا لاضطرابات الزواج المزمنة

٤. **زوجتي لا تحب الجنس:** ببساطة ومن غير لف أو دوران هناك نسوة لا يفضلن الجنس كممارسة، والمرأة هنا تنام مع رجلها (من أجل أن تسكته فقط) وفى لغة الدين المستخدمة عصريًا بكثرة (تعطيه حقوقه، وكأنها حقوقه هو فقط وليست هى كذلك!) لكنها تحاول قدر إمكانها أن تبعده عن اللقاء الحميم

بشتى الطرق والسبل والحيل وتكون المسألة ببساطة (إنها مش عايزة تنام معاه تانى ومش حابّه الحكاية دى خالص). وقد يستخدم الجنس هنا كسلاح فتاك للابتزاز، للوى عنق من باب أسلوب (المنح والمنع) وليس للمتعة أو السعادة أو الرضا بين الطرفين.

حاول أن تناقشها لمعرفة أسباب عدم حبها لممارسة الجنس، هل عقدتها أمها، هل تحرش بها أحد فى الطفولة وترك فى ذاكرتها صدمة من الموضوع ككل !إذا لم تدرك ما فى عقلها الباطن أو الواعى لا تضغط عليها، لكن اشرح لها بشكل غير مباشر أن الجنس بين الزوجين متعة فائقة ، لكن إذا سُدّت كل الطرق أمامك وصارحتك بأنها قد خلقت هكذا بشهية جنسية ضعيفة فما عليك إلا الاستسلام للأمر الواقع.

٥. **زوجتى تحس بأنها غير جذابة جنسيًا:** إذا أحست زوجتك أنها غير جذابة أو مغرية أو مثيرة جنسيًا: فإنها شعوريًا ولا شعوريًا لن تُحس بالحاجة إلى ممارسة الجنس، ويحدث هذا كثيرًا إذا زاد وزنها أو إذا عانت من إجهاد العمل، البيت والأولاد أو أن أحدًا قد أهانها (أمك مثلًا، رئيسها فى العمل، جارة، أى حد...).

المرأة بنى آدم حساس يحكم على نفسه بقسوة وهى حزمة عواطف فى جسد أنثوى.. شجعها على أن (تدلل) نفسها، تذهب

للنادى، تتزين، تعمل شعرها، تمارس جلسة تدليك أو استرخاء.

٦. **لو أحسست عزيزى الزوج إنك لم تعد جذابًا بالنسبة إليها !** حتى لو قالت لك إنك أكثر الرجال وسامة، وإنك تضج بالفحولة، فإنها أبدًا لن تكون فى مزاجها الـ Mood لكى تتناغم معك فى الفراش أو ترقص لك بلدى أو السامبا أو (تدلعك) أو.... أو... لسبب بسيط أنها لم تهوك وتعشقك (سقطت فى نظرها فى حاجة، لم تظهر رجولتك فى موقف معين، لم تحمها من نقدا و حدّة أو تهجم من أى كان، مثلًا) أو أنك جرحت كرامتها أو أهنتها فى أنوثتها بالنظر إلى جارتك أو بالتعليق على جسد امرأة تتبختر أمامكما فى النادى على حمام السباحة زمان ، فاكر أيام زمان، لما كانت لمستك بتكهرب جسمها كله، لما كانت تنتظرك فى الفراش على أحر من الجمر لتطفىء ظمأها، باختصار ومن الآخر، أنت لم تعد رجلها الذى يثيرها ويثير اهتمامها، ولو لديها ذرة من الذكاء الجنسى (إذا جاز القول) فلسوف تخبرك بكل هذا بطريقة ما مقنعة ولطيفة وغير محسوسة (إلا إذا كنت أنت لا تحس وتبلدت فهذا أمرٌ آخر).

والحل لهذه المشكلة الصعبة: التفكير الصائب، تدبر الأمر ، فلربما كان السبب فى عدم انجذابها إليك أمر، ليست له علاقة مباشرة بك ، لكن بشخص آخر (جار، صديق للعائلة .حاشا لله .زميل عمل، واحد في النادي، رجل فُتنت به، أُعجبت، وفي أسوأ الأحوال، وقعت في غرامه أو

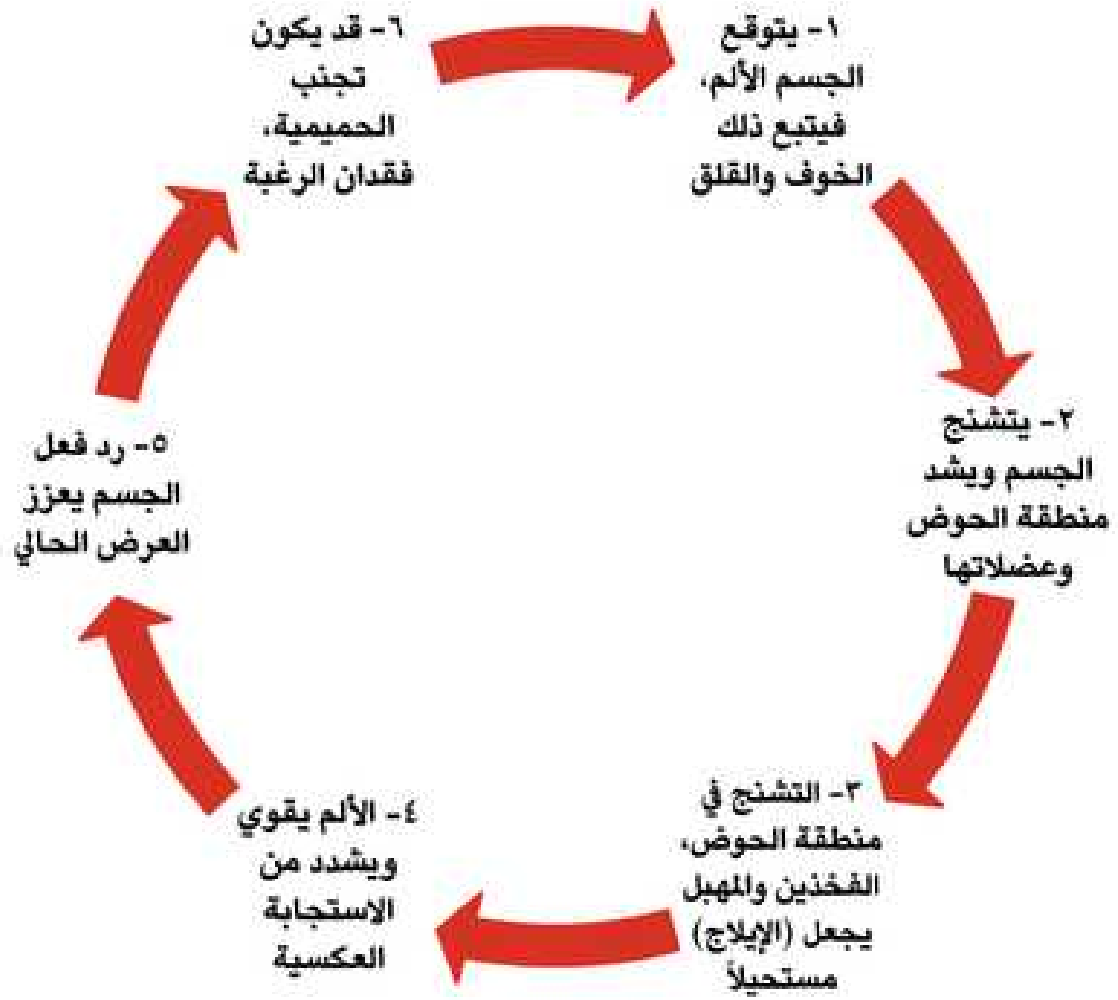
في مصيدته) هل لا حظت أن المسافة بينمكا تزيد وتزيد فى الفترة الأخيرة، هل لاحظت أن (الفيوز Fuse) عندها أصبح قصيرًا بمعنى أن قدرتها على تحمل توافه الأمور قد صارت صفرًا، وخلقها أصبح ضيقًا للغاية ، هل بدأت تروح لناس وترتاد أماكن عمرها ما أحبت الذهاب إليها؟ هل هى فى خيالها أو فى الحقيقة متعلقة بشخص آخر ؟!، إذا كان ذلك بسبب فقدانها الحميمية معك فإن الأمور تسير إلى خطر حقيقى ، وحلّ المشكلة يتعقد، لكن الصراحة راحة وهى أهم (حاجة هنا) .. ناقشا كل الأسباب الخفية التى دمرت علاقتكما الجنسية بصدر رحب وقلب شجاع، إنها ترفض أن تنام معك لمليون سبب فابدأ بمناقشتها فى السبب الأول ، لعل وعسى، المطلوب تواصل حُرّ طليق مفتوح، وتذكر إن نهاية الجنس بين الزوجين قد تعنى نهاية الزواج !!.

التشنج المهبلي...

عندما تعترض المرأة جسديًا ..على دخول الرجل إليها Vaginismus

حالة معروفة طبيًا ونفسيًا وجنسيًا، يلام فيها الزوج لأنه (مش قادر)، تكون فيها الزوجة غير قادرة على السماح لهذا «العضو» الغريب بالدخول فيها وإليها.

إن عضلات الحوض والفخذين وكل ما هو محيط بالمهبل يتشنج، يرفض، يعترض، يخاف، ولقوة كل هذا فإن أعتى الرجال وأقواهم لا يتمكن من الدخول بقضيبه فعليًا إلى مهبل المرأة، إذا رفضت ذلك تمامًا ودون خوف، أما في حالات الاغتصاب، يحدث رد فعل عكسي للخوف فترتخي العضلات بدلًا من أن تتشنج، وكأنها تسمح للمغتصب من أجل أن(ينتهي من فعلته) ويمضي، أو إنقاذًا لحياتها، وربما من شدة الإعياء نتيجة الضرب...في ليلة الدخلة (مثلًا) إذا حاول الرجل إيلاج زوجة، وصمّمت هي على ألا يدخل إليها، فإن مجموع الألم وعدم الراحة والتشنج، يجعل المسألة برمتها غير ممكنة أومستحيلة!، فعندما يحاول الرجل اختراق زوجته تتشنج عضلات حوضها (لا إراديًا) فتنقبض ولا تنبسط. هنا لا تتحكم المرأة ولا ترغب في كل هذا، لأن الزوجة رافضة لزواجها ورافضة لفكرة ممارسة الجنس.



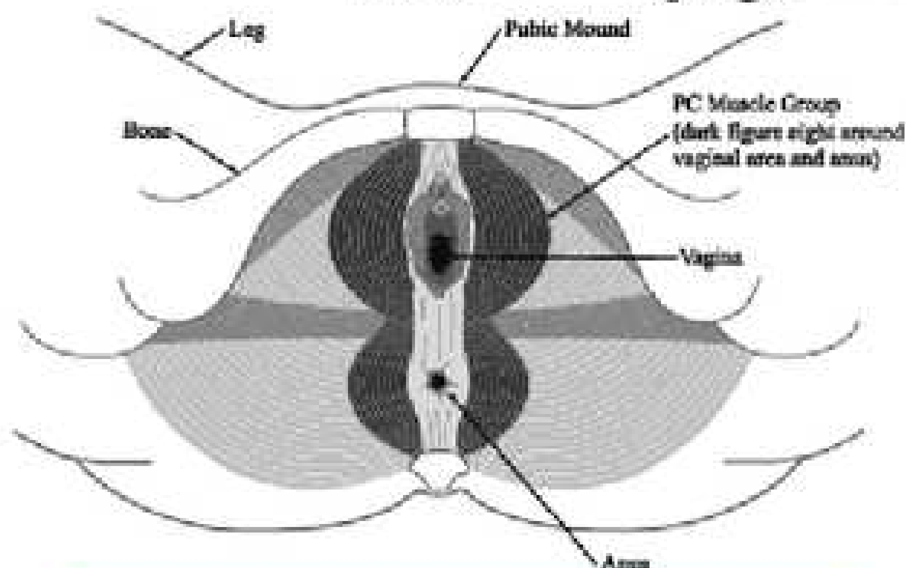
دورة الألم في مشكلة التشنج المهبلي وعدم قدرة الزوج على الدخول إلى الزوجة

التشنج المهبلي ومنع الإيلاج Vaginismus

■ كل شيء في تشريح المرأة طبيعي لكن عندما يحاول الرجل اختراقها بذكره المنتصب، تتشنج عضلات الحوض والمهبل، بحيث يصبح الإيلاج مستحيلًا، وكذلك عند الفحص المهبلي (بعض النساء يكن طبيعيات مع طبيب النساء خلال فحصه

لهن، أو إدخاله موسعات Dilators في حين تظل المشكلة قائمة مع الزوج).

- يحدث نتيجة تشنج لاإرادي في العضلات المحيطة بفتحة تناسل المرأة، خاصة تلك المحيطة بالمهبل، والتى بين المهبل وفتحة الشرج (أي منطقة الحوض) .



تشريح عضلات الحوض الداخلية المسئولية عن التشنج المهبلي، إنها عضلات قوية تحكم قبضتها على منطقة المهبل كلها وتسدها إذاما تشنجت لا إراديًا.

- بالإضافة إلى التشنج الأولي داخل المهبل، فالزوجة غالبًا ما تعاني من خوف مرضي (فوبيا) من الجماع والإيلاج، هذا التجنبّ المرضي الخائف يجعل كل محاولات الجنس الزوجية مستحيلة، مؤديًا إلى الإحباط والألم النفسي والجسدي. مما

يتسبب في ردّ فعل ثانوي (فوبيا)، للجنس عامة تسبق عملية التشنج Vaginismus.

- قد يكون مرتبطًا بحالة عامة من (الإنغلاق) الجنسي النفسي للرعشة والنشوة: Orgasmic Inhibition مما يعوق الوصول إلى المتعة الكاملة. بالعلاج أو بدونه . أحيانًا . تستجيب كثير من النسوة جنسيًا وقد يصلن إلى النشوة Orgasm عن طريق مداعبة البظر، كما يستمتعن بالاتصال الجسدى العام والملاطفة (أحضان وقبلات، لمس وضغط، جميع الممارسات مع الوجه، الفم، النهدين) لكن دون إيلاج (أي دون أن يدخل العضو إلى داخلهن).

- يجب تفريق الحالة عمّا سواها من تجنب للجنس (خوف مرضي Phobia)، كما يجب استبعاد أي حالة عضوية قد تتسبب في هذا.

- يكون فيها الجماع بالإيلاج الكامل مستحيلًا.

- الزوج العربي. في أغلب الأحوال. لا يقبل الوضع تحت أي ظرف، فهو لا يفهم ولا يحاول أن يستوعب أنها حالة مرضية نفسية جنسية (لا هو ولا أهله، غالبًا أمه، ويعتقد الجميع أن البنت بتتدلع وأحسن لها تتطلق!).

- الأثر النفسي على الزوجين يكون سيئًا للغاية.

- المرأة هي المركز والمحور ومحطة التركيز وتُلقى عليها المسئولية (على الرغم من أنها قد تخاف من احتمالات الشفاء).

- على الرغم من أن المرأة تغلق نفسها تمامًا (بالضبّة والمفتاح)، إلّا أنها تكون خائفة، ذليلة، مُحبطة مع كل محاولة يقوم بها الزوج. كما أن كثرة محاولات الجنس الفاشلة تؤدي إلى مشاعر عدم السواء (خاصة في النساء الصغيرات السن).

- كل محاولات الاختراق، تؤدي إلى توتر شديد، ضيق وغضب، مما قد يؤدي إلى حالة (خطرة) من العنف عند الزوج، وكثيرًا ما يصاب بالعنة (أي يرتخي عضوه بعد الانتصاب الذي لا يتمكن من الاحتفاظ به كرد فعل طبيعي للصد والاعتراض من جانب زوجته).

- رد فعل الرجل للحالة يختلف من حالة إلى حالة، حسب بيئته المحيطة، ثقافته العامة والخاصة، خبرته الجنسية قبل الزواج، مدي تعليمه.

- كما تعتمد على درجة تحمله النفسي والجنسي.



شكل يوضح عملية التشنج المهبلي، الشكل على اليسار يوضح تشنج عضلات أسفل الحوض الذي بدوره يؤدي إلى تشنج المهبل، الشكل الذي على اليمين يوضح عضلات الحوض وهي مسترخية مما يسمح بإيلاج الذكر للأنثى بدون مشاكل

الأسباب

التشنج المهبلي Vaginismus رد فعل شرطي يحدث غالبًا نتيجة (ألم وخوف) معًا، يرتبطان بمحاولات أو (تخيل محاولات) الاختراق المهبلي.

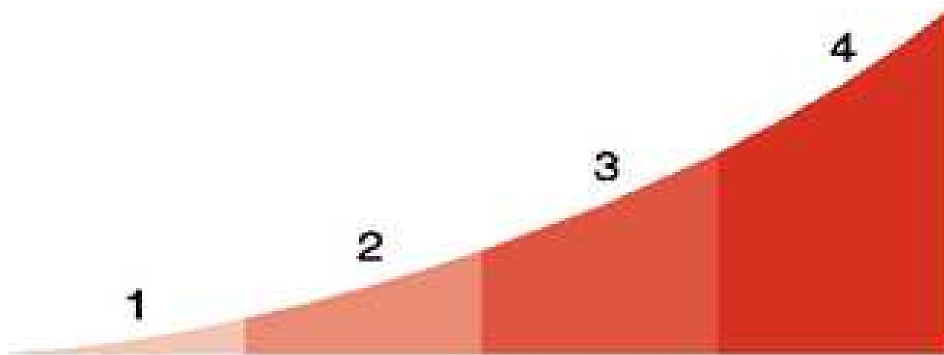
الأسباب العضوية

أي اضطراب صحي (باثولوجي) في أعضاء منطقة الحوض، كالالتهابات، أوالتليفات، الأورام، البواسير، وغيرها.

في الماضي كان العلاج الطبي العضوي أوالجراحي، بإزالة الأسباب مع توسيع المهبل جراحيًا، لكن ثبت أن التوسيع الجراحي يتم بشكل آلي مؤلم ولا يصحبه تأهيل أوعلاج نفسي مما يؤدي إلى عدم جدولة.

الأسباب النفسية (الصياغة التحليلية العميقة (الديناميكية)

الـ Vaginismus أو التشنج المهبلي يراه علماء النفس (هسترية تحولية) .. تعبير رمزي عن صراع نفسي داخلي معين، لكن هنا التفسير لا يرحب به الكثير من العلماء، ويرون أن المسألة تمثل صراعًا بين المرأة والرجل (من يخترق مَنَ، مَنَ يركب على مَنَ، مَنَ يقدر على الفعل ومن يتلقى) .. معنى فلسفي يدور حول جسد الأنثى وحقدها على الذكر، لامتلاكه العضو المغرور الصلب، هي ترغب لا شعوريا في أن (تخصي) الرجل، بمنعه من الدخول إليها، ومن ثم يصاب بالارتخاء، فيفقد تفوقه عليها.



أعراض التشنج المهبلي حسب حدتها من ١ - ٤

١- انزعاج بسيط أو حرقان عند إيلاج القضيب، ربما يخف.
٢- حرقان مزعج مع تشنج يستمر عند الإيلاج.
٣- تشنج لا إرادي لعضلات الحوض المهبلية، يجعل الإيلاج صعبًا ومؤلمًا.
٤- الزوج لا يتمكن من الإيلاج، لتشنج عضلات الحوض المهبلية وانغلاقها، إذا دفع الذكر بنفسه في هذه الحالة فإنه يتسبب في ألم شديد للغاية.

في العلاج العملي لا نتبنى تلك الآراء النظرية، لكن نحاول جاهدين البحث عما يدور داخل العقل الباطن من فرضيات وأفكار (حبيب سابق خان ولم يف بوعده، تحرش جنسي من رمز والدي في الصغر)، بمعنى آخر يجب أن نبحث ونحلل، نشرح ونوضح أي احتمالات لرفض الرجال وبغضهم وأسباب ذلك منذ الطفولة. على المُعالج إحداث حالة من (الاستبصاروالوعي) بكل ما يدور، بالمختبئ والكامن والمرفوض، بالمثيرللذعر والانزعاج من الرجل بصفة عامة ومن الزوج بصفة خاصة.

هذا بجانب العوامل الاجتماعية النفسية الأخرى مثل حدوث (اغتصاب، أومحاولة الاغتصاب)، أحاسيس الذنب، تصورات جنسية سلبية عميقة تكون مدفونة في أعماق الأنا. .ونري هنا ضرورة تبني مفهوم شامل للعلاج بمعنى كشف كل الأوراق، الأسباب، المعاني، الملابسات حتى أدق الأشياء كالشكل، الرائحة، طريقة الزوج، سلوكه في الفراش، الزوجة ونظرتها إلى جسدها وإلى نفسها وإلى الأخريات.

وهكذا يحدث الـVaginismus التشنج المهبلي في ظروف سلبية، ترتبط بالخوف المُتخيل والحقيقي من إيلاج الذكر داخل مهبل الأنثى، أسبابه شتى، وليس بالضرورة أن تكون كل الإناث اللاتي تعانين منه عُصابيات لكن بعضهن يكون مضطربًا جدًا ، كما يكون زواجهن متأرجحًا ما بين الجيد والسيئ للغاية.[1]

(1) Helen Singer Kaplan , The New Sex Therapy: Brunner / Mazel Publis - ers, New York, 6th edition 1974

ختامها مسك

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟

لأ بلاش...افرضي حد من قرايبك شافنا؟ والا حد من أصحاب أخوكي في الكلية؟

إنشاء الله يا حبيبتي بكره نتخطب وامسك إيديكي قدام الدنيا كلها..

Engaged

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟

علشان مش عاوز حد يفتكر إننا علشان اتخطبنا هنصيع بقى ونعيش حياتنا...

وبعدين بصراحة كده أنا مستحرم...

إن شاء الله بكره نتجوز وامسك إيدك وإنتي مراتي حبيبتي في الحلال.

Married

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟

يا حبيبتي إحنا مش مراهقين بقى هنمسك إيد بعض في الشارع وكده....

إحنا اتنين متجوزين ومحترمين وعندنا بيت نعمل فيه اللي عاوزين نعمله

Married with Children

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟

يعني امسك إيدك والا امسك إيد البنت والا اشيل الأكياس دي كلها؟

Married for 25 years

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟ إيدك إيه بس اللي هامسكها دلوقتي! إنتي عاوزه جوز بنتك يقول علينا كبرنا وخرفنا؟

Married for 50 years

إنت ليه مش بتمسك إيدي وإحنا ماشيين في الشارع؟ يعني امسك ايدك واسيب العكاز علشان اقع مانا عارفك عايزة تخلصي مني عشان تورثي.

طبعا المسألة مش بالشكل الكاريكاتوري كده، إنما طبعًا فيها كتير من الحقيقة ..

جرب وامسك إيد مراتك بحب، مش بس تعدّيها الشارع، لكن تظهر لها اهتمامك .. رجالة كتير، وستات كمان بتفتكر إن ممارسة

الجنس تكفي، لأ ده لازم ولا بدّ يكون فيه تعبير بسيط ومباشر، وليكن رمزه مسكة الإيد المهمة قوي، والبسيطة قوي ...جربي كده، جرب انت كمان .. حتى لو كانت البداية مجرد تنفيذ إيحائي من قرائتك لهذا الكتاب.



للمؤلف

- **كتب صدرت ومتوفرة بالمكتبات**
  - وجع المصرين، الطبعة الأولى: أغسطس ٢٠٠٨، الثانية: يناير ٢٠٠٩، الثالثة على وشك الصدور ديسمبر ٢٠٠٩
  - النفس والجنس والجريمة، الطبعة الأولى يونيو ٢٠٠٧، الثانية أبريل ٢٠٠٩، الثالثة ديسمبر ٢٠٠٩
- **كتب صدرت وجاري تحديثها لإعادة طبعها**
  - «شادي عبد الموجود». مجموعة قصصية. دار ميريت للنشر
  - «سيكولوجية الإرهاب السياسي» – إصدار خاص – القاهرة ١٩٩١.
  - «كل ما يجب أن تعرفه عن الصرع» – الدار العربية للنشر – الدوحة ١٩٩١.
- **كتب تحت الطبع**
  - الصحة النفسية للبيت والأولاد
- **كتب نفذت**
  - «التوتر العصبي» – الدار القومية للنشر والتوزيع – بنغازي – ليبيا ١٩٧٧.
  - الطير يهاجر إلى كون سرمدي – مجموعة قصص قصيرة – الهيئة العامة للكتاب – مصر ١٩٨٦
  - الصحة النفسية للأسرة – الدار السعودية للنشر والتوزيع – جدة ١٩٨٧.
  - «كيف تتغلب على التوتر» – «كيف تتوقف عن التدخين» – «كيف تقوى ذاكرتك» كتاب وكاسيت – الدار المصرية للنشر والتوزيع، قبرص القاهرة ١٩٨٨.
  - «البنت والنورس» – مجموعة قصص قصيرة.
  - «الاضطراب الجنسي. الأبعاد النفسية للرجل والمرأة». دار الهلال. القاهرة. أبريل ٢٠٠٢.
  - «مشاهد من على كرسي الطبيب النفسي». الهيئة العامة للكتاب. مكتبة الأسرة. القاهرة. ٢٠٠٤.

فهرس المحتويات

- الإهداء ١١
- تصدير الدكتور عصام عبد الله ١٣
- مقدمة المؤلف ١٩

- **الباب الأول: الرجل والمرأة ٢١**
- الفصل الأول: ممارسة الحب بين الزوجين
  دليلك لتجربة جنسية لطيفة ٢٣
- الفصل الثاني: زواج لطيف.. جنس وحش
  جنس روعة .. زواج ردئ ٧١
- الفصل الثالث: خفوت الرغبة الجنسية .. HSD ١٠١

- **الباب الثاني: دنيا الرجل الجنسية ١١٧**
- الفصل الرابع: اضطرابات الانتصاب
  (العجز، عدم القدرة، الضعف).. ...... ١١٩
- الفصل الخامس: الربط والدجل، العمل والشعوزة.. ...... ١٤٩
- الفصل السادس: العالم السرى للعادة وإدمان المواقع الإباحية ١٦٧
- الفصل السابع: القذف المبكر أو السريع. ١٨٧

- **الباب الثالث: مشكلات المرأة وخصوصيتها. ٢٢٣**
- الفصل الثامن: سيكولوجية المرأة في بلادنا ٢٢٥
- الفصل التاسع: معنى العذرية، ومفهوم الشرف في بلادنا. ٢٥٥
- الفصل العاشر: المرأة ما بين الرفض والبرود الجنسي. ٢٨٣

- **خاتمة ٣١٣**
- **الفهرس ٣١٧**

كتاب أزواج وزوجات وأمور أخرى
للدكتور خليل فاضل..

هذا كتاب مختلف وفريد فى نوعه، متفرد فى تناوله، يغزل وينسج من العنصر الأساسى فى حياتنا .. الجنس، يدندن يطمئن، يطرب ويغضب، يزغل يفرح، يحيّر ويشرح، كإنه عصفور مسحور، يرفرف ويعدّى فوق السور، يدخل غرفة النوم، ويختبىء وراء السرير، يحاول معاكم .. أزواج وزوجات .. رجال ونساء، الإجابة على بعض الأسئلة: لماذا يسرع بعض الرجال عند القذف ولماذا يتأخرون فيه؟.. لماذا ليست هناك امرأة باردة، لكن رافضة. لماذا يزهد الجنسين فجأة أو تدريجياً فى الجنس؛ فتخفت رغبتهم أو تختفى، لماذا العجز والضعف وكل مشكلات الانتصاب، ماهو سر الفيوز FUSE داخل الدماغ ذلك المسئول عن الجنس. ماذا تعنى العذرية؟ ولماذا ترفض العروسة، وتغلق (نفسها) على زوجها ولا تسمح له بالدخول؟ هل حقيقى حكاية الربط والعمل؟.

لماذا ولماذا ؟ أسئلة حقيقية واقعية تحتاج لمعرفة إجاباتها عقلك وجسدك وتتوق لإدراك سرّها. علامات استفهام نحاول هنا فك رموزها.





الدكتور
خليل فاضل

- زميل الكلية الملكية للطب النفسي بلندن
- زميل الأكاديمية الأمريكية لطب النفس و الجسد
- صاحب عيادة خاصة بالقاهرة يمارس فيها العلاج النفسي بالحوار والتحليل والسيكودراما (المسرح النفسي)
- له صالون شهري ثقافي منذ خمس سنوات يتناول فيه أهم قضايا الناس ويستضيف فيه أئمة الفكر و العلم
- محاضر زائر بعدد من المؤسسات التعليمية منها (الجيزويت) والجامعة الأمريكية بالقاهرة (AUC)
- له عدة مؤلفات أهمها (وجع المصريين)، (سيكولوجية الإرهاب السياسي)، (الاضطرب الجنسي - الأبعاد النفسية لدى الرجل المرأة) و(النفس والجنس والجريمة)

www.azwagbook.com

www.drfadel.net

www.fadelradio.com

kmfadel@gmail.com